FOLHA DE PIRACICABA

EDIÇÃO Nº 301

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 28 de abril 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

Usuários de Ozempic devem ter cuidados especiais caso precisem de uma anestesia

Foto: Banco de Imagens



Pág. 03

A semaglutida, presente também no Wegovy, retarda o esvaziamento gástrico e pode aumentar o risco de aspiração pulmonar; esse medicamento deve ser suspenso três semanas antes de procedimentos que envolvam anestesia ou sedação

Pacientes que usam medicamentos com a semaglutida (o princípio ativo do Ozempic e Wegovy) devem tomar cuidados redobrados com o jejum antes de um procedimento com anestesia ou sedação. Esses remédios retardam o esvaziamento do estômago e, por isso, podem aumentar o risco de aspiração pulmonar durante o procedimento, reforça um estudo feito na Universidade do Texas, nos Estados Unidos, e publicado no Jama Surgery. Inicialmente indicados para o tratamento do diabetes, eles ganharam fama pelo efeito na perda de peso e vêm se tornando cada vez mais populares.

Cidade Pág. 05

Como o estresse afeta o organismo e o sistema sanguíneo

Foto: Banco de Imagem



Exames sanguíneos auxiliam na identificação e controle do estresse

Saúde Pág. 07

Novas diretrizes para diagnosticar a hipertensão arterial

Foto: Banco de Imagem



A medição pode ser feita tanto no consultório quanto na casa do paciente, com aparelho próprio

Cultura Pág. 30



Dia do Trabalho

O Dia do Trabalho comemora a luta histórica dos trabalhadores por melhores condições de trabalho

Cidade Pág. 08

INCA apoia imposto seletivo sobre bebidas alcoólicas para proteção da saúde

Vida Saudável Pág. 36

Vinagre de maçã natural: segredo de saúde das celebridades compartilhado em redes sociais

Filhos Pág. 37

Maioria dos casos de morte súbita de bebês acontece em camas compartilhadas







Artigo

Trânsito no Campestre



Luciano Almeida
é prefeito de Piracicaba

É inegável que o planejamento urbano no trânsito de cidades como Piracicaba é de extrema importância, pois pode impactar positivamente o fluxo de veículos e reduzir congestionamentos e engarrafamentos. Neste sentido também devemos incentivar o uso do transporte público, criar mais ciclovias e investir em infraestrutura para pedestres. Outro ponto fundamental é a manutenção do sistema viário para que a segurança e fluidez do trânsito transcorra normalmente.

Infelizmente este planejamento e cuidado não vinha ocorrendo em nossa cidade nas administrações anteriores. E os problemas de congestionamento de trânsito, qualidade das vias e acidentes começaram a se multiplicar, especialmente em alguns pontos específicos do município.

Digo isso porque uma das demandas que mais tem chamado a atenção neste segmento tem sido em relação às melhorias viárias necessárias no bairro Campestre, onde os moradores têm sofrido com grandes congestionamentos nos horários de pico, devido ao mesmo apresentar uma única via de acesso para entrada e saída da população que trafega pelo local.

Tal acontecimento deve ser creditado ao fato de que nos últimos anos vários loteamentos foram aprovados de forma descontrolada no bairro, sem um planejamento adequado quanto ao impacto que um número maior de veículos poderia ocasionar numa região que, num passado não tão distante, era ocupada por sítios e chácaras, com um fluxo de veículos próprio da zona rural. Era óbvio que o crescimento desordenado iria produzir um estrangulamento do trânsito trazendo inúmeros prejuízos à população.

A nossa administração tem se empenhado para encontrar soluções rápidas que possam facilitar o acesso ao bairro por meio da avenida Laranjal Paulista. Tanto que na semana passada, solicitei em caráter de urgência, uma reunião na Agência de Transporte do Estado de São Paulo (Artesp) para discutir pessoalmente projetos que favoreçam o local. Tal visita se fez necessária porque qualquer alteração feita na avenida Laranjal Paulista vai também impactar diretamente no fluxo de veículos na rodovia Cornélio Pires (SP127), sob responsabilidade da Artesp.

Num primeiro momento, reforçamos a importância da implantação de semaforização na avenida Laranjal Paulista, conforme projeto já protocolado pela Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana, Trânsito e Transportes (Semuttran). Uma medida que vai organizar o trânsito e melhorar sua condução. Informamos a Artesp, inclusive, que o município vai arcar com todas as despesas desta iniciativa para viabilizar a instalação imediata dos semáforos.

Durante a visita a São Paulo, também solicitamos as aprovações de mais dois projetos para o bairro Laranjal Paulista, que são a conexão da estrada Olivio Franhani ao dispositivo de acesso à rodovia Cornélio Pires e a conexão direta da rua Henrique Bego à mesma rodovia.

Importante ressaltar que já havíamos protocolado anteriormente um projeto solicitando a construção de novo viaduto no local, uma solução definitiva para o problema, sabendo, no entanto, que essa demanda vai levar mais tempo, porque só será discutida com a empresa ganhadora da próxima concessão da rodovia Cornélio Pires a partir de 2028.

Dessa forma, esperamos que nos próximos dias consigamos uma resposta afirmativa da Artesp para, finalmente, melhorar a condição do trânsito e oferecer, além da semaforização, mais duas alternativas para saída do bairro em questão. Acredito que assim daremos um importante passo para minimizar um problema histórico no trânsito do Campestre.

Artigo

Júpiter de Rui Barbosa e à Terra de Elon Musk, os fatos

Júpiter, no Cosmo, é um planeta do sistema solar em que o magnífico Rui Barbosa se dignou a explorá-lo em defesa da lei. Elon Musk, com os sonhos e missão no Cosmo, pensa em conhecê-lo. No entanto, presentemente, abril de 2024, o foguete de Elon, em vez do espaço, pousou com a energia e combustível de Rui que se envolveu com o planeta dos sonhos de Elon – Opa! Fiquei íntimo, pois liberdade une os corações. A interação de ambos, que se separam por 132 anos de diferença, mas se igualam no caráter e na moralidade em defesa dos princípios naturais do ser humano, dado por Deus, sendo o principal deles a liberdade.

Júpiter do Rui deixa de ser um planeta e passa a ser um navio mercante, aprisionado pelas tropas de Floriano Peixoto em julho de 1893, com 48 pessoas entre tripulantes e passageiros levados como rebeldes às fortalezas prisionais de Lage e Santa Cruz. Rui, tomando conhecimento, entendeu haver ilegalidades praticadas à sombra – sigilo – de alegadas determinações de Estado sem apresentar uma forma de processo. Rui verificou que tal prisão era um atentado aos princípios constitucionais garantidores da liberdade física dos cidadãos; em 31 de julho de 1893, entra com o processo de liberdade imediata em favor dos presos civis do barco Júpiter.

O eloquente advogado expunha aos ministros julgadores: "Quarenta e oito cidadãos, brasileiros e estrangeiros, sem processo, sem juiz, sem arrimo de autoridade, que os ouça, nem meio de invocá-lo, sem designação sequer, de culpa, que se acusa, contam, na aflição de uma ansiedade sem limites, os dias de uma prisão indefinida, hermética, absoluta. São culpados? São Inocentes? Quem pode sabê-lo? Quando se saberá, se o regime em que os inumaram proscreve a investigação da verdade, convertendo a suspeita em sentença?" Rui procurava, com leis e fatos, conter o autoritarismo oficial transbordante. Como era peculiar, Rui, com sua erudição e dentro da Constituição, redigiu que a falta de esclarecer os nomes dos acusados e as causas da prisão é ilegal. O Supremo Tribunal acolheu o pedido e deu ordem de soltura aos presos do barco Júpiter.

No planeta Terra, num país chamado Brasil, a nave "X Corp" aterrissou pilotada por um "alienígena", com a bandeira da liberdade na janelinha, vindo causar apreensão nos meios das autoridades oficiais e nos grupos ligados ao vergonhoso "consórcio da verdade" que impõe normas para calar os opositores dos autointitulados protetores da nova ordem planetária.

O piloto Elon, com sua nave denominada X Corp, era anteriormente o Twitter/Brasil. O novo dono e intransigente apoiador das liberdades; ao consultar os arquivos de sua nova empresa tomou conhecimento das decisões do antigo Twitter/Brasil, em que às liberdades de expressão e a cidadania dos brasileiros foram violadas, todas as restrições apareceram no "Twitter Files" do premiado jornalista norte-americano Michael Shellenberger que revelou ao mundo as decisões inconstitucionais tomadas pelo Ministro Alexandre de Moraes, membro da Suprema Corte brasileira que exigiu restrição e banimento de mais de 150 brasileiros das redes sociais, alegando crimes de opinião. As restrições do ministro eram com clareza de um só lado: os que apoiavam o candidato Bolsonaro.

> ***"A divulgação das restrições aos brasileiros mostrou que o Art. 5.º da Constituição e do Marco Civil da Internet foram ignorados"***

A divulgação das restrições aos brasileiros mostrou que o Art. 5.º da Constituição e do Marco Civil da Internet foram ignorados. A revelação dos consultores jurídicos e funcionários do Twitter reclamando das exigências de membros do Supremo Tribunal Federal, do Tribunal Superior Eleitoral, da Polícia Federal e do Ministério Público foram arbitrarias, impondo um grosseiro constrangimento do Brasil internacionalmente e, aos cidadãos, o desrespeito das garantias individuais. Assim, a nave alienígena trouxe do espaço sideral para as redes sociais força e coragem ao povo para se opor, irreconciliavelmente, às ilegalidades da obscurantista política de nossa República.

Idico Luiz Pellegrinotti – Professor universitário.

Diretor Comercial: Marcelo Germano; **Diagramação:** Flavio Salgueiro; **Arte Final e Tratamento de Imagem:** Daniel Kusunoki.
E-mail: contato@ folhadepiracicaba.com.br.
Site: www.folhadepiracicaba.com.br.

Paciente que usa Ozempic deve ter cuidados especiais caso precise de uma anestesia

A semaglutida, presente também no Wegovy, retarda o esvaziamento gástrico e pode aumentar o risco de aspiração pulmonar; esse medicamento deve ser suspenso três semanas antes de procedimentos que envolvam anestesia ou sedação

"Muitos profissionais que os prescrevem não vêm orientando os pacientes em relação às novas diretrizes de segurança relacionadas ao jejum para cirurgias eletivas, o que aumenta o risco e impacta a dinâmica do atendimento hospitalar, com atrasos e a eventual suspensão dos procedimentos"

Foto: Banco de Imagem



A regra não se aplica aos procedimentos obstétricos e de urgências.

Gabriela Cupani

Pacientes que usam medicamentos com a semaglutida (o princípio ativo do Ozempic e Wegovy) devem tomar cuidados redobrados com o jejum antes de um procedimento com anestesia ou sedação. Esses remédios retardam o esvaziamento do estômago e, por isso, podem aumentar o risco de aspiração pulmonar durante o procedimento, reforça um estudo feito na Universidade do Texas, nos Estados Unidos, e publicado no Jama Surgery. Inicialmente indicados para o tratamento do diabetes, eles ganharam fama pelo efeito na perda de peso e vêm se tornando cada vez mais populares.

O jejum pré-cirúrgico serve para garantir que o paciente tenha o mínimo volume residual gástrico. Isso porque, sob anestesia ou sedação, a pessoa perde os reflexos de defesa, aumentando o risco de regurgitação desse conteúdo e aspiração, levando a graves danos pulmonares. No estudo, dos 124 pacientes acompanhados, mais da metade (56%) dos que usavam esses remédios apresentaram resíduos após o jejum-padrão, que costuma ser de oito horas para a dieta geral e de duas horas para os líquidos sem resíduos, como água e chá.

Drogas como a semaglutida e outras como a liraglutida e a dulaglutida simulam o efeito do GLP-1 (Glucagon-Like Peptide-1), um hormônio produzido pelo intestino, e liberado na presença de glicose, que sinaliza ao cérebro que a pessoa está alimentada, diminuindo o apetite e a velocidade do esvaziamento gástrico e aumentando a saciedade. Elas agem diretamente no estômago e no trato gastrointestinal, reduzindo a motilidade, e no pâncreas, estimulando a liberação de insulina e diminuindo a liberação de glucagon, o que auxilia no controle da hiperglicemia.

"Inicialmente o impacto desses medicamentos no esvaziamento gástrico não foi tão valorizado, mas, após episódios em que foram detectados resíduos mesmo muito tempo após a última dose, as sociedades vêm mudando as recomendações", diz o médico anestesiologista Wilson Nogueira Soares Junior, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Pausa no medicamento até para fazer endoscopia

Desde o ano passado, a Sociedade Brasileira de Anestesiologia e a Sociedade Brasileira de Diabetes recomendam uma pausa no uso desses medicamentos antes de um procedimento cirúrgico de rotina sob anestesia ou sedação, incluindo exames como endoscopia. Assim, quem toma a liraglutida deve suspender o uso dois dias antes, os medicamentos dulaglutida, tirzepatida e lixisenatida precisam de 15 dias de interrupção, e a semaglutida, 21 dias. A regra não se aplica aos procedimentos obstétricos e de urgências.

"Muitos profissionais que os prescrevem não vêm orientando os pacientes em relação às novas diretrizes de segurança relacionadas ao jejum para cirurgias eletivas, o que aumenta o risco e impacta a dinâmica do atendimento hospitalar, com atrasos e a eventual suspensão dos procedimentos", observa Soares Junior. Por isso é essencial que o paciente sempre reporte o uso da medicação à equipe médica.

Caso ele se interne sem respeitar o tempo de suspensão do remédio, é possível fazer um ultrassom para avaliar o volume dos resíduos de conteúdo gástrico. Dependendo do resultado, pode-se optar por suspender ou permitir a intervenção.

Cirurgias de emergência dispensam as recomendações de jejum. Nesses casos, são usadas outras técnicas, como a anestesia peridural ou a raquianestesia, anestesia geral com intubação de sequência rápida ou anestesia tópica com o paciente acordado, realizando pré-oxigenação e deixando sempre o aspirador preparado para alguma emergência. "Com essas medidas, conseguimos minimizar o risco de uma possível regurgitação e aspiração do conteúdo gástrico nos casos em que não se pode postergar o procedimento", explica o especialista.

Fonte: Agência Einstein

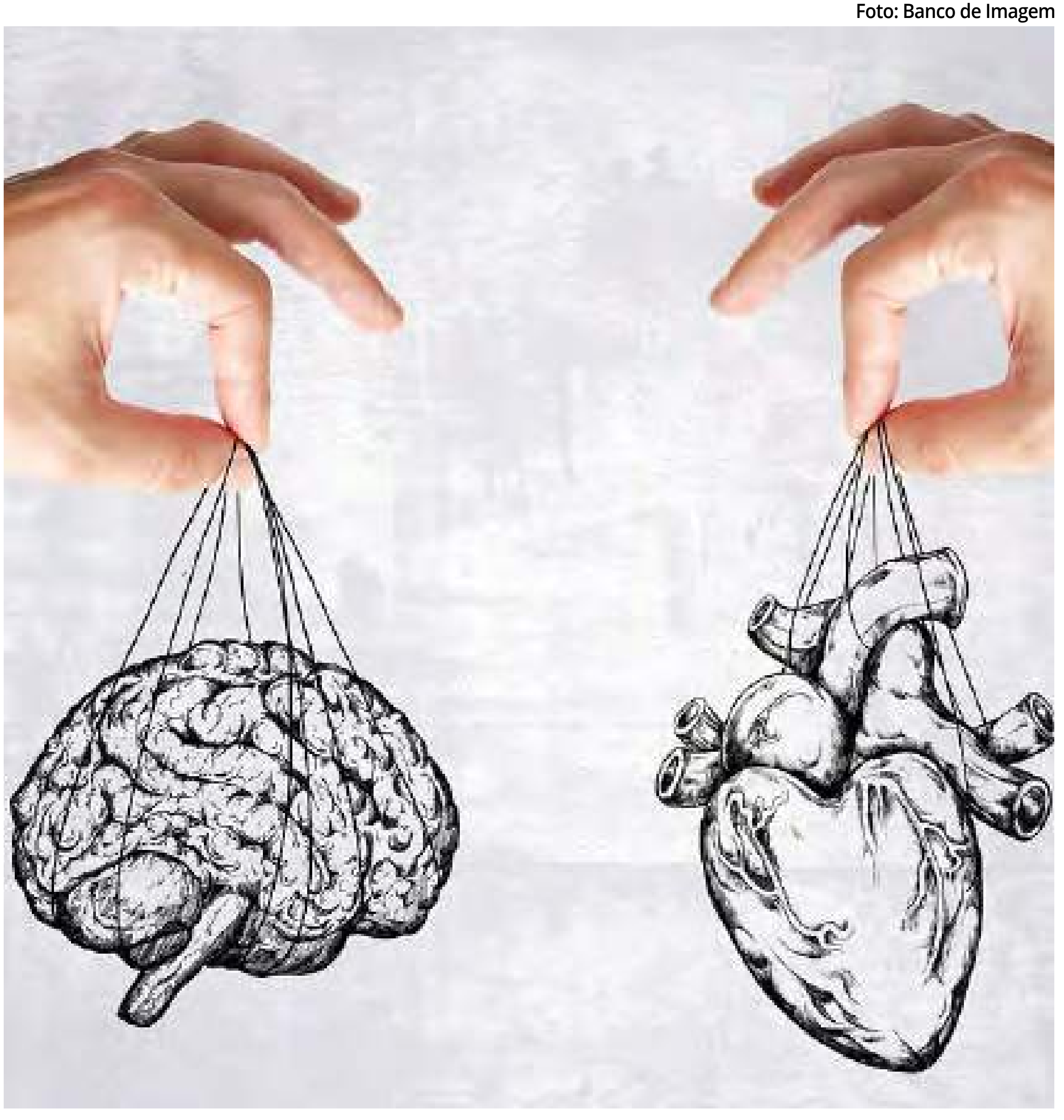
Como o estresse afeta o organismo e o nosso sistema sanguíneo

Exames sanguíneos auxiliam na identificação e controle do estresse

"Distúrbios hormonais desencadeados pelo estresse podem levar a compulsões alimentares, sedentarismo, dores musculares, aperto da mandíbula e insônia até problemas de pele, irritabilidade excessiva e hipertensão..."

O estresse, uma reação natural do corpo a situações de ameaça, tem se tornado uma preocupação crescente no cotidiano da sociedade moderna, afetando cerca de 90% da população mundial, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Com uma rotina atribulada, caracterizada por excesso de trabalho, problemas financeiros e os desafios contínuos em casa e no trabalho, é cada vez mais importante buscar formas de combater e lidar com esse problema que afeta a saúde de todos.

Foto: Banco de Imagem



O estresse não é apenas uma questão psicológica, é também um precursor de doenças graves

Segundo o especialista em bacteriologia do LANAC - Laboratório de Análises Clínicas, Marcos Kozlowski, o estresse não é apenas uma questão psicológica, é também um precursor de doenças graves, sendo fundamental investir em exames que possam detectar o problema. "Distúrbios hormonais desencadeados pelo estresse podem levar a compulsões alimentares, sedentarismo, dores musculares, aperto da mandíbula e insônia até problemas de pele, irritabilidade excessiva e hipertensão. Em estágios mais avançados, manifestações como tonturas frequentes, úlceras, apatia podem surgir, indicando uma possível exaustão física e mental. Sentindo algum desses sintomas, é importante consultar um médico e realizar exames de sangue que possam detectar que o estresse está atuando no organismo do indivíduo", afirma.

Cortisol o hormônio do estresse

Kozlowski explica que o estresse prolongado desencadeia a liberação de hormônios como o cortisol, que têm efeitos supressores sobre o sistema imunológico, resultando em uma diminuição da produção de células de defesa do corpo, como os linfócitos T e as células natural killer (NK), que desempenham um papel fundamental na proteção contra agentes patogênicos. "A influência do estresse na saúde física pode ser monitorada através de exames de sangue, que permitem a detecção de marcadores como cortisol, vitamina D e lítio. Os exames de sangue que avaliam os níveis dessas substâncias podem ajudar a identificar desequilíbrios causados pelo estresse, fornecendo insights valiosos sobre a saúde do paciente. O cortisol, por exemplo, é um indicador do estado de estresse do corpo, enquanto desequilíbrios de vitamina D e lítio podem contribuir para uma série de problemas de saúde, incluindo ganho de peso, pressão alta e depressão", afirma o especialista.

Para combater os efeitos nocivos do estresse, o especialista reforça que é fundamental adotar estratégias de autocuidado, como exercícios físicos, momentos de relaxamento e uma dieta balanceada. "Compreender os impactos do estresse em nosso corpo é fundamental para promover uma vida mais saudável e equilibrada. Sendo assim, é importante a realização de check-ups médicos regulares para monitorar a saúde e detectar precocemente quaisquer problemas relacionados ao estresse. Além disso, com o auxílio de exames de sangue e medidas de autocuidado, podemos identificar e mitigar os efeitos negativos desse problema, garantindo o bem-estar a longo prazo", finaliza.

Exame de sangue para identificar o estresse

Cortisol

O cortisol é um hormônio liberado pelo corpo em resposta ao estresse. Exames de sangue podem medir os níveis de cortisol, fornecendo informações sobre a atividade do sistema adrenal e os níveis de estresse experimentados pelo paciente. Níveis elevados de cortisol podem indicar estresse crônico.

Vitamina D

Estudos mostraram uma relação entre deficiência de vitamina D e estresse. Exames de sangue podem medir os níveis de vitamina D no corpo, ajudando a identificar se a deficiência desse nutriente está contribuindo para os sintomas relacionados ao estresse.

Lítio

O lítio é um mineral que desempenha um papel na regulação do humor e pode estar associado ao estresse e à saúde mental. Exames de sangue que medem os níveis de lítio podem ajudar a avaliar se o estresse está afetando a saúde emocional do paciente.

Foto: Banco de Imagem

Novas diretrizes para diagnosticar a hipertensão arterial começam a ser usadas nos consultórios

A medição pode ser feita tanto no consultório quanto na casa do paciente, com aparelho próprio

Caso não seja controlada da forma adequada, a hipertensão pode influenciar no desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares

“Uma pessoa é considerada hipertensa quando sua pressão registra frequência igual ou maior a 140 por 90, ou 14 por 9. Quando os níveis altos são confirmados, é importante que o paciente siga orientações do cardiologista para tentar baixá-la...”

Recentemente, a Sociedade Brasileira de Cardiologia divulgou novas diretrizes para confirmar o diagnóstico da hipertensão arterial, conhecida popularmente como pressão alta - uma doença que prejudica seriamente a saúde do coração e deve ser monitorada ao longo da vida para preservar o bem-estar.

Entre as regras que o médico e o paciente devem considerar para obter o melhor resultado estão alguns cuidados antes da medição, como não tomar café na última meia hora; evitar a prática de exercícios físicos na última 1h30 e estar com a bexiga esvaziada. Ao medir a pressão, o paciente deve estar em um ambiente calmo e com as costas apoiadas, pernas descruzadas e os pés encostados no chão; o braço precisa estar imóvel na altura do coração, com a palma da mão virada para cima, ao longo de todo o processo.

A medição pode ser feita tanto no consultório quanto na casa do paciente, com aparelho próprio. Para obter um resultado mais preciso, é indicado que esse processo seja repetido de duas a três vezes seguidas, com intervalo de um minuto entre elas, e que a medição seja realizada em dois momentos do dia: pela manhã e à noite.

“Uma pessoa é considerada hipertensa quando sua pressão registra frequência igual ou maior a 140 por 90, ou 14 por 9. Quando os níveis altos são confirmados, é importante que o paciente siga orientações do cardiologista para tentar baixá-la, como uso de remédios específicos e mudança no estilo de vida, a depender do caso”, explica Carlos Eduardo Suaide Silva, cardiologista do Alta Diagnósticos, que faz parte da Dasa.

Caso não seja controlada da forma adequada, a hipertensão pode influenciar no desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares, como o infarto agudo do miocárdio e até mesmo o acidente vascular cerebral (AVC).

INCA apoia imposto seletivo sobre bebidas alcoólicas para proteção da saúde

Posicionamento do Instituto Nacional de Câncer reforça importância de intervenções para redução do consumo de álcool


Foto: Banco de Imagem

O uso de bebidas alcoólicas está diretamente associado ao aumento do risco de desenvolvimento de ao menos oito tipos de câncer

"A reforma tributária é uma oportunidade para avançarmos em medidas que desestimulem o consumo de bebidas alcoólicas, um dos principais fatores de risco para o câncer..."

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) apoia o aumento de impostos sobre as bebidas alcoólicas como uma das formas de proteger a saúde da população brasileira. Se as pessoas não consumirem esse tipo de produto, 17 mil novos casos e 9 mil mortes por câncer poderiam ser evitados por ano, segundo o Instituto.

Estudo do INCA revelou que o consumo de álcool foi responsável por R$ 81,51 milhões dos gastos federais com o tratamento de câncer em 2018. A pesquisa, divulgada em 2022, também estimou que esse valor chegará a R$ 203 milhões em 2030, correspondendo a um aumento de 139%.

Esses valores incluem somente uma parcela do que foi utilizado pelo Governo Federal no tratamento do câncer, referindo-se a procedimentos hospitalares e ambulatoriais no SUS em pacientes com 30 anos ou mais. Estima-se, assim, que o valor seja ainda maior.

O uso de bebidas alcoólicas está diretamente associado ao aumento do risco de desenvolvimento de ao menos oito tipos de câncer que estão entre os mais diagnosticados na população brasileira: boca, faringe, laringe, esôfago, fígado, intestino, mama e estômago.

"É imperativo que a sociedade e os órgãos competentes atuem de forma assertiva na implementação de políticas de prevenção e controle do consumo de bebidas alcoólicas, visando não apenas a redução da morbimortalidade por câncer, mas também a mitigação dos custos econômicos e sociais associados a essa prática", disse o diretor-geral do INCA, Roberto Gil, reforçando a importância de medidas efetivas para redução do consumo de álcool no País.

O posicionamento do INCA, disponível no Portal do Instituto (https://www.inca.gov.br/publicacoes/notas-tecnicas/posicionamento-do-instituto-nacional-de-cancer-acerca-das-bebidas), está alinhado com as diretrizes estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde, que recomenda a adoção de estratégias e políticas que visam controlar a facilidade para compra do produto, impor medidas contra a direção de veículos automotores por motoristas sob efeito do álcool, facilitar o acesso ao tratamento, regulamentar o marketing e aumentar os preços das bebidas alcoólicas.

A recente aprovação da Emenda Constitucional nº 132, de 2023, que prevê imposto seletivo sobre produtos prejudiciais à saúde é vista como um caminho para aumentar os preços das bebidas alcoólicas.

"A reforma tributária é uma oportunidade para avançarmos em medidas que desestimulem o consumo de bebidas alcoólicas, um dos principais fatores de risco para o câncer. O INCA está contribuindo tecnicamente nesse debate e temos a expectativa de sensibilizar e informar a sociedade e os tomadores de decisão sobre os impactos negativos do álcool para a prevenção e o controle do câncer", defendeu a nutricionista da Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev), do INCA, Luciana Grucci Maya.

O Projeto de Lei Complementar (PLC) 29/24, em análise na Câmara dos Deputados, regulamenta o imposto seletivo, criado pela emenda constitucional da reforma tributária. O imposto seletivo tem como objetivo desestimular o consumo de bens e serviços prejudiciais à saúde ou ao meio ambiente.



A Zyone Cosméticos, é uma empresa legítima Piracicabana, responsável pelos perfumes do XVzão



USE PERFUMES DO XVZÃO
VERSÃO FEMININA E MASCULINA

UMA PARCERIA FORTE DE TRADIÇÃO E QUALIDADE

Produto disponível para compra nas LOJAS DO XV

www.xvmania.com.br

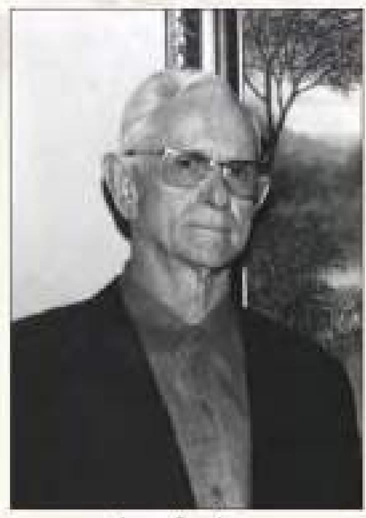




Tarcisio Stenico



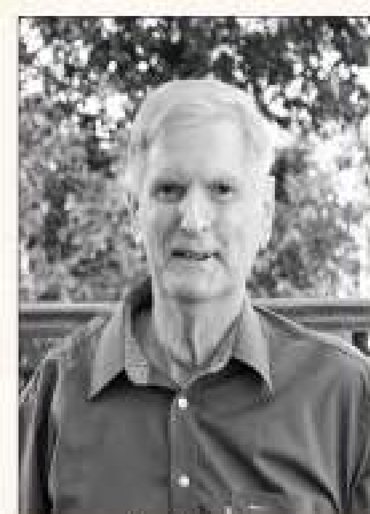
Clóvis Stenico



Isaac Stenico



Eucidio Stenico



Claudio Stenico

Viação Stenico - Desde 1972

1º de maio

O grupo Stenico faz questão de homenagear nesta data a força que sustenta essa empresa.

50 anos

VIAÇÃO STENICO

DESDE 1972

Como a empresa pode ajudar a saúde mental de seus colaboradores

> *"Este gesto cuidadoso em prol da promoção da saúde e bem-estar das pessoas incentiva hábitos alimentares mais saudáveis"*

Por Vanessa Lamego, Gerente de RH e

Adriana Isidio, Gerente de Marketing e Comunicação

Você já ouviu falar sobre o conceito de Blue Zones (Zonas Azuis)? Essas são regiões ao redor do mundo onde os níveis de felicidade são mais elevados, assim como a expectativa de vida com qualidade. Foram identificados nove fatores-chave que ajudam a determinar essas regiões, incluindo alimentação saudável, atividade física, senso de propósito na vida, entre outros. Um fator especialmente significativo, que pode inclusive influenciar o ambiente de trabalho, é a qualidade dos vínculos que as pessoas nessas regiões mantêm com suas comunidades, amigos e familiares.

É justo afirmar que empresas que priorizam os relacionamentos e cultivam um ambiente organizacional positivo estão contribuindo para o bem-estar, a produtividade e a felicidade dos colaboradores. Além disso, é importante destacar uma data significativa em abril: o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, estabelecido pela OIT em 2003, confirmando a importância do tema da saúde do trabalhador e evidenciando sua crescente relevância estratégica para as empresas.

Considerando os fatores citados, que medidas as empresas podem adotar para promover a saúde física e mental de seus colaboradores? Afinal, 61% dos brasileiros disseram, em uma pesquisa realizada pela Opinion Box em parceria com a Vittude, que o estresse do trabalho já prejudicou sua saúde mental em algum momento.

Na Vetor Editora, por exemplo, criou-se uma ação "Minuto da Fruta", que consiste em oferecer frutas aos colaboradores duas vezes ao dia. Este gesto cuidadoso em prol da promoção da saúde e bem-estar das pessoas incentiva hábitos alimentares mais saudáveis. Também é oferecido sessões de quick massage disponível para todos os colaboradores, uma pausa revitalizante que é parte integrante da cultura organizacional, e que promove relaxamento e redução do estresse. Além disso, é disponibilizado terapia psicológica que contribui para um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e acolhedor.

Existem ainda inúmeras outras medidas que podem ser implementadas nas organizações, visando a manutenção, prevenção e promoção da saúde de seu quadro de colaboradores. Abaixo, são apresentadas algumas sugestões:

1. Criar programas de bem-estar que abordem aspectos físicos e mentais que incluam aulas de exercícios, sessões de meditação, workshops sobre gerenciamento do estresse e acesso a serviços de aconselhamento ou apoio psicológico;

2. Incentivar a prática regular de exercícios físicos, seja oferecendo subsídios para academias, organizando competições esportivas entre os colaboradores, ou até mesmo promovendo pausas ativas durante o expediente, onde os colaboradores são encorajados a fazer alongamentos ou caminhar;

3. Usar instrumentos que ajudem a empresa a diagnosticar, por exemplo, bournout, clima organizacional, entre outros que avaliam questões relativas à saúde mental;

4. Implementar políticas diferenciadas no trabalho, como horários flexíveis, trabalho remoto ou dias de folga, para permitir que os colaboradores tenham tempo para cuidar de sua saúde e bem-estar pessoal e também possam focar em seus momentos de lazer;

5. Criar uma cultura organizacional que valorize o apoio mútuo, o trabalho em equipe e a construção de relacionamentos positivos entre os colegas, possibilitando um clima organizacional saudável que impactará positivamente na saúde mental de todos;

6. Garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável, com medidas adequadas de segurança, ergonomia e bem-estar físico. Isso pode incluir ajustes ergonômicos nos locais de trabalho, pausas regulares para descanso e políticas de prevenção de lesões.

Ao implementar essas e outras ações voltadas para o bem-estar de seus colaboradores, as empresas não apenas contribuem para uma vida mais saudável das pessoas, mas também colhem os benefícios de uma equipe mais engajada, produtiva e feliz.

Foto: Banco de Imagem

A importância dos cuidados com a saúde ocular dos trabalhadores

Promover exames oftalmológicos de rotina, boas práticas no uso de telas e computadores, além do incentivo do uso de equipamentos de proteção individual e lentes ocupacionais, são medidas que contribuem para uma visão saudável durante as atividades dos trabalhadores



É indicada a realização de intervalos regulares de descanso durante a jornada de trabalho e evitar mexer no celular durante horas seguidas

"Utilizar os óculos e outros materiais de prevenção durante a jornada de trabalho é um ato de cuidado com a visão e que não deve ser negligenciado"

O Dia do Trabalho, celebrado em 1º de maio, nos leva à reflexão da busca por melhores condições e maior qualidade no desempenho das atividades profissionais. Nesse sentido, uma das frentes está ligada aos cuidados com a saúde. Seja mental, física ou visual, é sempre importante adotar medidas e práticas que colaborem para a proteção dos trabalhadores.

"É fundamental investir nos cuidados com a saúde dos profissionais e isso envolve o alerta para os olhos. Promover exames oftalmológicos de rotina, boas práticas no uso de telas e computadores, além do incentivo do uso de equipamentos de proteção individual e lentes ocupacionais, são medidas que contribuem para uma visão saudável durante as atividades dos trabalhadores", destaca Celso Cunha, médico oftalmologista e consultor da HOYA Vision Care, empresa japonesa que produz lentes de óculos de alta tecnologia desenvolvidas para a correção de problemas da visão.

A visão é um dos sentidos mais importantes e que merece a devida atenção. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente, cerca de 285 milhões de pessoas no mundo têm a visão prejudicada, sendo que a maioria dos casos poderiam ser evitados - entre 60% e 80% - ou dispõem de tratamento. Desta maneira, fica o alerta para a necessidade de dar mais atenção à saúde ocular, inclusive nas atividades no trabalho.

Os profissionais nunca estiveram tão conectados ou na frente das telas e computadores durante a execução das atividades profissionais. É aí que podem aparecer problemas como fadiga visual e vista cansada. "O impacto da claridade das telas altera o tamanho do olho e, quanto maior o olho, maior é a dificuldade para enxergar. Normalmente uma pessoa pisca, em média, 20 vezes por minuto. Ao ficar vidrada na tela de um computador, celular ou tablet, esse número reduz em 40%. Por conta disso, a lágrima não se distribui, o olho não lubrifica e a visão não fica nítida", afirma Cunha.

Desta forma, é indicada a realização de intervalos regulares de descanso durante a jornada de trabalho e evitar mexer no celular durante horas seguidas. Para minimizar os impactos das telas e aliviar os sintomas em tarefas especializadas das profissões, também é recomendado o uso das lentes ocupacionais. Especificamente concebidas para uma focalização excelente à distância do braço, algumas lentes ocupacionais disponíveis no mercado podem expandir o alcance visual e proporcionar um campo de visão mais amplo do que as lentes convencionais. Os modelos de lentes ocupacionais podem ser adaptados às necessidades individuais de cada profissional, com variações de concepção, especificadas à distância visual relevante para a necessidade de cada um.

Entre os benefícios oferecidos pelas lentes ocupacionais, destacamos a visão mais confortável em diferentes distâncias, fornecimento de uma posição ergonômica do corpo e da cabeça enquanto a pessoa trabalha no computador, redução dos sintomas de fadiga ocular digital, além de proporcionar segurança durante o movimento devido à redução de oscilação da imagem e efeito flutuante, com adaptação fácil e rápida.

Adicionalmente, outras medidas também podem contribuir para a segurança, bem-estar e produtividade dos trabalhadores, como é o caso do uso de Equipamento de Proteção Individual (EPI). A ausência ou uso indevido de equipamentos de segurança durante atividades de alto risco está entre as causas recorrentes de lesões oculares. Utilizar os óculos e outros materiais de prevenção durante a jornada de trabalho é um ato de cuidado com a visão e que não deve ser negligenciado.

Além desses cuidados, é preciso lembrar da atenção necessária à exposição ao sol ou à radiação sem a devida proteção, observar a ventilação e umidade dos ambientes de trabalho e realizar consultas periódicas com um oftalmologista.

Muitas doenças oculares podem ser silenciosas, por isso é tão importante realizar exames periódicos com um especialista, como a análise da pressão intraocular e da retina. "Usar medicamentos e colírios por conta própria também não é recomendado. O acompanhamento profissional é sempre o mais indicado em caso de sintomas", conclui Cunha.

Sindicato fortalecido garante melhores condições de trabalho aos metalúrgicos

Convenção Coletiva da categoria tem 84 cláusulas

"O trabalhador metalúrgico de Piracicaba e Região tem os seus direitos verdadeiramente preservados, entre eles, Participação de Lucros e ou Resultados (PLR), vale alimentação, vale refeição, refeitório nas indústrias, ações com foco na saúde ..."

O Dia Internacional do Trabalho, em 1º de maio é comemorado praticamente em todo o mundo, e traz com ele uma história carregada de exploração da mão de obra e manifestações para garantir direitos a classe trabalhadora, movimentos que se acentuaram com a Revolução Industrial no século XVIII, quando o desenvolvimento das indústrias começou a entrar em processo de expansão.

Foi diante deste cenário, que os grupos de trabalhadores começaram a se organizar, em busca de representatividade.

Hoje, boa parte das categorias de trabalhadores conta com um sindicato para se apoiar. Um dos mais fortalecidos é o Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, que tem em sua base, cerca de 30.000 metalúrgicos e quase 80 anos de uma história de conquistas. Para o presidente do Sindicato, Wagner da Silveira (Juca), neste dia do trabalho, a categoria metalúrgica tem o que comemorar, "O trabalhador metalúrgico de Piracicaba e Região tem os seus direitos verdadeiramente preservados, entre eles, Participação de Lucros e ou Resultados (PLR), vale alimentação, vale refeição, refeitório nas indústrias, ações com foco na saúde e em conjunto com a Comissão Interna de Acidentes e Assédio (CIPAA), no total são 84 cláusulas que constam na Convenção Coletiva dos Metalúrgicos, resultado do trabalho da diretoria do nosso Sindicato, que reconhece a importância e a dedicação dos trabalhadores".

O presidente Juca, ressalta que decisões como, a Campanha Salarial, que ocorre anualmente acontecem em Assembleias com a participação dos trabalhadores. Além da atuação da diretoria dentro das empresas, a categoria conta com espaços físicos para que o trabalhador tenha suporte homologação, jurídico, odontológico, nutricionista, psicóloga e atendimentos em várias áreas de interesse do metalúrgico, "Contamos com a sede localizada no Centro de Piracicaba, sub-sede em Rio das Pedras, em breve sub-sede de Santa Terezinha, em Piracicaba, além do Clube Recreativo que oferece lazer a toda a família. Estamos sempre estruturando algo novo, porque o trabalhador merece e precisa de um suporte para ter uma vida digna. O Sindicato é também a casa do trabalhador, é aqui que ele encontra abertura para dialogar sobre as melhorias das condições de trabalho".

O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região irá comemorar o Dia do Trabalho, no próximo domingo, dia 05, a partir das 11h00, no Clube Recreativo dos Metalúrgicos, com a tradicional Festa do Trabalhador, que contará com as atrações, DJ Tiago, Geninho Morato, Gustavo e Gesse e Samba D'Aninha. Além de sorteios de prêmios, incluindo uma moto 0KM. O evento é exclusivo para sócios. Mais informações pelo (19) 99838-3619. O Clube Recreativo fica na Avenida Dois Córregos, 3.110 - Piracicaba – SP.

Foto: Alexandre Novaes



O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, que tem em sua base, cerca de 30.000 metalúrgicos

Atividades laborais corretas preservam vidas e ambientes de trabalho



José Antonio Fernandes Paiva
Presidente do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e

"Os acidentes no município foram categorizados de acordo com a Classificação Nacional de Atividade Econômica (CNAE) nos anos de 2022 e 2023 e envolvem as seguintes categorias, indústria da transformação, construção civil, comércio, transporte, serviços e administração pública..."

É bem provável que antes mesmo de você terminar de ler este artigo, mais um acidente grave seja notificado, os dados são preocupantes, tanto que o dia 28 de abril, foi escolhido como o Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho. Aqui no Brasil, também é o Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho.

Sem dúvida, os acidentes de trabalho têm um impacto significativo na produtividade, economia e bem-estar da sociedade, mas podem ser prevenidos. Em Piracicaba, de 2020 a 2023, houve um aumento no número desses eventos. Os registros foram os seguintes: 5.786 em 2020, 6.704 em 2021, 8.139 em 2022 e 8.706 em 2023, com total de 41 óbitos por acidentes de trabalho.

Em 2022, as faixas etárias de 40 a 49 e 50 a 64 anos representaram cada uma 31% dos acidentes de trabalho, enquanto as faixas de 30 a 39 anos (19%), 25 a 29 anos (13%) e 18 a 24 anos (6%) tiveram menor incidência. No ano seguinte, os acidentes aumentaram, destacando-se a faixa etária de 18 a 24 anos com um índice de 20%. De 2022 a 2023, os acidentes fatais distribuídos por faixa etária resultaram em 20 óbitos, um aumento de quase 50% nas faixas de 25 anos e mais de 49 anos. Em 2023, 14 óbitos foram registrados em indivíduos com menos de 25 e mais de 49 anos, representando 56% do total de óbitos por acidentes de trabalho.

Os acidentes no município foram categorizados de acordo com a Classificação Nacional de Atividade Econômica (CNAE) nos anos de 2022 e 2023 e envolvem as seguintes categorias, indústria da transformação, construção civil, comércio, transporte, serviços e administração pública. No total, foram registradas 16 Comunicações de Acidentes de Trabalho (CAT) em 2022 e 25 em 2023, resultando em 41 notificações. Entre os tipos de acidentes mais comuns estão traumatismos intracranianos, traumatismos múltiplos e hemorragias traumáticas.

Sobre a categoria para a qual trabalhamos há algumas décadas, temos que, na pesquisa anual de 2024 sobre o Perfil Bancário, realizada pelo Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região com uma amostra de 845 participantes, foram obtidas informações sobre os profissionais do setor. Os principais desafios enfrentados incluem um ritmo de trabalho acelerado (39,8%), questões relacionadas a doenças emocionais (30,7%) e problemas de saúde ocupacional, como Lesão por Esforço Repetitivo (LER/DORT), afetando 29,7% dos entrevistados.

Mas, o problema não é apenas local, a Agenda 2030, da ONU desde 2015, visa promover o desenvolvimento sustentável globalmente. Por meio dos 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), busca enfrentar a pobreza, preservar o planeta e melhorar a qualidade de vida. Esses objetivos estabelecem prioridades, indicando ações necessárias e responsabilidades de governos, empresas e sociedade civil, com metas para mobilizar esforços em escala mundial.

A Segurança e Saúde no Trabalho (SST) não é apenas uma meta da Agenda 2030, refletida no ODS 8: Trabalho Decente e Crescimento Econômico, é um elemento fundamental para o desenvolvimento. Isso se deve ao fato de que os outros ODS não podem ser alcançados se a população trabalhadora não tiver saúde e capacidade para o trabalho, uma vez que todos os recursos utilizados pela sociedade têm origem no trabalho produtivo.

É fundamental internalizar práticas corretas em todas as categorias, já que a empregabilidade está relacionada à capacidade do indivíduo de trabalhar, ou seja, sua competência, habilidade e motivação, mas também está relacionada a condições decentes de trabalho e à saúde e segurança do trabalhador (SST) durante suas atividades laborais, responsabilidade de todos nós.

Foto: Banco de Imagesn

Trabalho digno e decente com liberdade sindical

A escolha dessa data remonta à tragédia da Revolta de Haymarket, que ocorreu em Chicago, em 1886



No Brasil, o Dia do Trabalho é comemorado com eventos, reuniões e manifestações em todas as cidades do país

"O nascimento da previdência social, por exemplo, completa 100 anos desde a sanção do Decreto Legislativo nº 4.682/1923, também conhecido como Lei Eloy Chaves, e a promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho, que continua a proteger os direitos dos trabalhadores até os dias de hoje"

O Dia do Trabalhador, celebrado em 1º de maio, é uma data universal que remonta aos esforços dos movimentos sindicais e às conquistas sociais e econômicas alcançadas pelos trabalhadores ao longo de árduas batalhas. Além de ser um dia de descanso, é uma oportunidade para refletir sobre o passado e reconhecer as lutas que moldaram o presente.

No Brasil, uma nação que explorou a mão de obra escrava por 350 anos, emergiu do regime de escravidão há pouco mais de 130 anos. A partir de 1930, com os esforços do presidente Getúlio Vargas e o apoio do movimento sindical brasileiro, importantes garantias para os trabalhadores foram conquistadas. O nascimento da previdência social, por exemplo, completa 100 anos desde a sanção do Decreto Legislativo nº 4.682/1923, também conhecido como Lei Eloy Chaves, e a promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho, que continua a proteger os direitos dos trabalhadores até os dias de hoje. A criação da Justiça do Trabalho como órgão para resolver demandas laborais também representou um avanço significativo.

No entanto, o Brasil enfrentou retrocessos com a ascensão da extrema direita e o impeachment da presidenta Dilma Roussef, resultando na perda de muitas das conquistas alcançadas ao longo de quase um século de lutas sindicais. Para recuperar o terreno perdido, é crucial apoiar líderes e legisladores progressistas, visando proteger não apenas os direitos atuais dos trabalhadores, mas também garantir um futuro melhor para as próximas gerações.

Voltando à origem do Dia do Trabalho, a escolha dessa data remonta à tragédia da Revolta de Haymarket, que ocorreu em Chicago, em 1886. No início de maio daquele ano, protestos e greves operárias eclodiram na cidade, com o objetivo principal de estabelecer uma jornada de trabalho justa de 8 horas diárias, em contraste com as extenuantes jornadas de até 12 ou 16 horas que eram comuns na época. Em 4 de maio, confrontos resultaram na morte de vários trabalhadores e sete policiais que, ao usarem armas de fogo contra os manifestantes, no chamado fogo amigo, acabaram matando seus próprios integrantes.

As greves foram organizadas em 1º de maio de 1886, quando os sindicatos convocaram uma paralisação em Chicago para exigir a jornada de trabalho de 8 horas. No entanto, no dia 3 de maio, os manifestantes foram atacados pela polícia sem provocação, resultando em mortes e ferimentos. Esses eventos inflamaram a indignação pública, levando a mais adesões aos protestos nos dias seguintes.

A tensão atingiu seu ápice no dia seguinte, quando, durante uma manifestação pacífica na Praça Haymarket, uma bomba foi lançada contra os policiais presentes, resultando na morte de um deles. Em retaliação, a polícia abriu fogo contra a multidão.

O desfecho desses eventos foi a prisão de oito pessoas ligadas aos protestos, sete das quais foram condenadas à morte. Embora não houvesse provas concretas de que o autor da bomba estivesse entre eles, todos foram considerados culpados pelo júri. Esses condenados se tornaram conhecidos como os "Mártires de Chicago", cujas execuções provocaram uma onda de indignação global.

No Brasil, o Dia do Trabalho é comemorado com eventos, reuniões e manifestações em todas as cidades do país. No entanto, os governos pouco fazem para incentivar essas celebrações em um dia tão significativo para os trabalhadores. A data passou a ser celebrada informalmente por trabalhadores no início do século XX e tornou-se oficial durante o governo de Artur Bernardes. Foi amplamente estimulada durante a Era Vargas, como parte do projeto de valorização dos trabalhadores, e atualmente é um feriado nacional.

Unimed Piracicaba reinaugura Atendimento Domiciliar na sede Rosário

Telemonitoramento, Gestão de Recursos Próprios e Promoção de Saúde também funcionarão neste prédio

"Estamos muito felizes em oferecer um ambiente moderno e acolhedor para nossos profissionais e beneficiários, após a revitalização do prédio. A Unimed Domiciliar é um serviço essencial para nossa Cooperativa..."

Foto: Filipe Paes/Studio47



Médicos e diretores desenlaçam faixa na sede Rosário

Juliano Fantazia

Na última semana, a diretoria da Unimed Piracicaba reinaugurou as instalações do atendimento domiciliar na sede Rosário durante cerimônia, que reuniu médicos cooperados, diretores e colaboradores. Há 28 anos, a Cooperativa oferece este diferencial para os mais de 200 mil beneficiários da cidade e região, proporcionando atendimento médico e multidisciplinar na residência de pacientes que necessitam de cuidados especiais.

"Estamos muito felizes em oferecer um ambiente moderno e acolhedor para nossos profissionais e beneficiários, após a revitalização do prédio. A Unimed Domiciliar é um serviço essencial para nossa Cooperativa, pois temos o compromisso de proporcionar atendimento de excelência", disse Carlos Joussef, presidente da Instituição.

Atualmente, as equipes médicas e multidisciplinares, que incluem profissionais de fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, nutricionista, enfermagem, farmacêutico, atendem 816 pacientes. O prédio abriga também os serviços de Telemonitoramento (implantado para beneficiários com doenças crônicas), Gestão de Recursos Próprios (gestão das sedes externas da Cooperativa) e Promoção de Saúde (incentivo à prática de atividade física, alimentação saudável, saúde mental e ergonomia).

Renato Françoso Filho, médico cooperado e coordenador de Recursos Próprios da Cooperativa, destacou a importância da Unimed Domiciliar. "Oferecer atendimento médico e de suporte no ambiente familiar é fundamental para a recuperação e qualidade de vida dos pacientes. Estamos comprometidos em expandir ainda mais nossos serviços para atender às necessidades dos beneficiários", contou.

Já o médico cooperado Perci Bertolini, que auxiliou na implantação da assistência em domicílio pioneira na região, em 1996, demonstrou satisfação. "Ver como o serviço cresceu e se desenvolveu ao longo dos anos é incrível. Estou muito grato por ter feito parte dessa história", finalizou o especialista, que supervisiona as ações do departamento ao lado da equipe liderada pela enfermeira Rosana Pompermayer.

Com voto de Alex Madureira, Alesp amplia prazo para regularização de terras no Estado

Medida beneficia produtores rurais e nova data estipulada será 31 de dezembro de 2026

Foto: Aldo Guimarães



Deputado Alex Madureira no plenário

Com apoio e o voto do deputado Alex Madureira, a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) aprovou na sessão extraordinária, da noite desta quarta-feira (24), a ampliação do prazo para adesão ao Programa Estadual de Regularização de Terras. A nova data limite para a apresentação de propostas de acordos será 31 de dezembro de 2026, renovando o prazo que se extinguiu em janeiro deste ano.

"Essa importante medida representa uma significativa oportunidade para os produtores rurais do nosso Estado. Agora, com a extensão do prazo para adesão ao programa, esperamos uma maior participação e, consequentemente, a regularização de um maior número de propriedades", afirmou Alex Madureira.

A proposta que foi aprovada com 57 votos favoráveis e 14 contrários segue, agora, para sanção do governador Tarcísio de Freitas. "É importante lembrar ainda que, no ano de 2023, o Governo de São Paulo, por meio da Secretaria da Agricultura e Abastecimento, já regularizou 1.737 propriedades rurais em todo o Estado", informou o parlamentar.

"A importância da regularização fundiária, medida que contribui para alcançar a paz e a segurança jurídica no campo, é um requisito fundamental para a retomada de investimentos privados e o fomento ao desenvolvimento das regiões menos favorecidas do Estado", completou Alex Madureira.

Hipertensão em foco: Santa Casa de Piracicaba promove conscientização

Profissionais e estudantes de medicina unem esforços para alertar sobre os riscos da hipertensão e sua prevenção, destacando a importância do controle pressórico para evitar complicações graves


Foto: Marcelo Germano
Profissionais e estudantes de medicina

“Dos casos que atendemos com infarto agudo do miocárdio, 70% são pacientes que têm hipertensão”

No próximo dia 30 de abril e 2 de maio, o saguão principal da Santa Casa de Piracicaba será palco de uma importante ação de conscientização sobre a hipertensão arterial, uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e representa fator de risco para uma série de doenças cardiovasculares. Coordenado pelo Nadep (Núcleo de Aprimoramento e Desenvolvimento de Pessoas), em colaboração com preceptores em cardiologia e estudantes de medicina, o evento visa não apenas realizar a aferição da pressão arterial, mas também fornecer informações importantes e de conscientização sobre a prevenção e o tratamento da hipertensão.

Segundo Vanessa Múcio, enfermeira do Nadep da Santa Casa de Piracicaba, a abordagem ao paciente vai além do simples fornecimento de informações médicas. “É sobre estabelecer uma escuta ativa e envolver-se de forma holística no bem-estar de cada indivíduo”, destaca. Essa busca ativa por parte dos profissionais de saúde e estudantes de medicina não só promove a conscientização sobre a hipertensão, mas também contribui para o desenvolvimento de competências essenciais para uma prática médica eficaz e compassiva.

Humberto Magno Passos, cardiologista coordenador do Pronto Atendimento Cardiológico e Unidade Coronária da Santa Casa de Piracicaba, ressalta a gravidade da hipertensão como fator de risco para uma série de doenças cardiovasculares. “Dos casos que atendemos com infarto agudo do miocárdio, 70% são pacientes que têm hipertensão”, revela. Esse dado reforça a necessidade de uma ampla divulgação sobre regular da pressão arterial.

A Liga Acadêmica de Cardiologia da Faculdade Anhembi Morumbi de Piracicaba também se engaja nessa causa. Segundo Gabrieli Vieira, presidente da Liga, o objetivo é levar educação em saúde e realizar uma abordagem preventiva e de conscientização acerca da hipertensão arterial, uma doença de alta prevalência e determinante de alta morbidade e mortalidade.

Para o cardiologista Pedro Xavier, da Santa Casa de Piracicaba, o controle pressórico é de suma importância na prevenção de complicações graves. “A pressão arterial alta, embora muitas vezes assintomática, é um fator de risco para o desenvolvimento de de combater a resistência dos pacientes em receber o diagnóstico e em aderir ao tratamento farmacológico, enfatizando que a prevenção é fundamental para evitar complicações sérias.

De acordo com ele, a conscientização sobre a hipertensão arterial e a promoção de medidas preventivas são essenciais para reduzir o impacto dessa condição na saúde da população. “A ação realizada pela Santa Casa, em parceria com profissionais e estudantes de medicina, é um passo importante nesse sentido, destacando a importância do controle pressórico e da adoção de hábitos saudáveis para uma vida livre de complicações cardiovasculares”, ressalta.

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Valorizando o Trabalho e o Comprometimento dos Profissionais do Cemitério Parque da Ressurreição

No Dia do Trabalhador, celebramos os 40 profissionais dedicados que compõem a equipe do Cemitério Parque da Ressurreição. Entre eles, mais de 20 sepultadores, além de colaboradores na administração, copa e gerência. São pessoas impecáveis, cujo cuidado e carinho pelo próximo se refletem em cada ação.

Nesse ambiente de despedida e reflexão, cada profissional compreende a importância de sua função. Com empatia e compaixão, estão sempre prontos para oferecer apoio e conforto às famílias que passam por momentos difíceis. Eles entendem que cada pessoa ali presente está enfrentando uma perda e que, por isso, é essencial agir com sensibilidade e respeito.

A calma que permeia o local é uma lição em si mesma. O silêncio ensina que, embora a perda seja uma experiência inevitável, o amor nunca acaba. É um espaço onde as lágrimas se misturam com lembranças, onde a dor da despedida é amenizada pela certeza de que aqueles que amamos estarão sempre em nossos corações.

Neste Dia do Trabalhador, honramos e agradecemos a dedicação e o compromisso de cada membro da equipe do Cemitério Parque da Ressurreição. Seu trabalho é fundamental para proporcionar conforto e serenidade aos que buscam amparo em momentos de luto e saudade.

Convidamos você a participar das missas diárias realizadas às 7h, uma oportunidade para encontrar paz e serenidade neste ambiente de acolhimento. Venha conhecer o Cemitério Parque da Ressurreição e descubra o conforto e a tranquilidade que podemos oferecer.

Fotos: Divulgação



Neste Dia do Trabalho, celebramos os 40 profissionais dedicados que compõem a equipe do Cemitério Parque da Ressurreição



A calma que permeia o local é uma lição em si mesma

Helinho destaca importância da retomada das obras das barragens de Pedreira e Duas Pontes

As duas obras deverão custar ao Estado cerca de R$ 976,7 milhões, valores das licitações

"Não é possível tolerar que quase metade da água tratada seja perdida ao longo de sua distribuição. Isso só traz perdas de recursos para o poder Público e prejudica o consumidor..."

O deputado estadual Helinho Zanatta (PSD) aproveitou o "Pequeno Expediente" da Alesp para falar sobre a retomada da construção das barragens de Pedreira e Duas Ponte, localizadas na Região Metropolitana de Campinas, mas que interessam muito à Região Metropolitana de Piracicaba. Helinho elogiou a secretária estadual de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, Natália Resende e também o governador do Estado, Tarcísio de Freitas.

Segundo Helinho, o Departamento de Águas e Energia Elétrica (DAEE), autarquia ligada à Secretaria Estadual de Meio Ambiente, publicou os dois editais para a retomada das obras das duas represas estratégicas para a segurança hídrica da Região Metropolitana de Campinas: a de Pedreira, na divisa entre os municípios de Pedreira e Campinas, às margens do rio Jaguari, e a de Duas Pontes em Amparo, junto ao Camanducaia.

Durante sua fala, Helinho Zanatta lembrou que foi prefeito de suas cidades na Região Metropolitana de Piracicaba: Charqueada e São Pedro, destacando a importância da água para toda a sociedade e a falta dela também como um complicador, desde a saúde pública até a atração de investimentos para os municípios. O parlamentar ainda lembrou do trabalho da Bacia do PCJ pelo fortalecimento da segurança hídrica de 28 municípios de sua responsabilidade.

Já prevendo a conclusão das duas barragens, o deputado enfatizou que serão formados dois grandes reservatórios, com capacidade para armazenar 85 bilhões de litros de água. Segundo a superintendente do DAEE, Mara Ramos, "as novas barragens visam assegurar, acima de tudo, o futuro mais resiliente e sustentável para 5 milhões de moradores da região, assim como para a indústria, o comércio e a agricultura".

Para o deputado, esses grandes reservatórios vão garantir benefícios diretos e indiretos para os 28 municípios da Região Metropolitana de Piracicaba, regulando a vazão proporcionada pelos seus reservatórios para a Bacia PCJ (rios Piracicaba, Capivari e Jundiaí). Ele acredita que, para o rio Piracicaba, haverá a manutenção de uma vazão mínima na época da estiagem, melhor do que a atual. "Essas barragens também vão garantir para o nosso futuro uma segurança hídrica", afirmou.

Depois de agradecer a secretária Natália, os técnicos do DAEE e o governador Tarcísio, Helinho falou que o debate sobre a falta de água na cidade continua, porque é necessário recuperar a capacidade de investimentos do Semae, principalmente para combater as perdas físicas. O Semae precisa retomar o seu protagonismo de décadas. "Não é possível tolerar que quase metade da água tratada seja perdida ao longo de sua distribuição. Isso só traz perdas de recursos para o poder Público e prejudica o consumidor. Essa situação precisa ser enfrentada com seriedade e planejamento, se não vamos apenas enxugar gelo", concluiu Helinho.

SAIBA MAIS - O DAEE em agosto do ano passado rescindiu os contratos com as empresas responsáveis pelas obras das barragens de Pedreira e Duas Pontes. Um dos motivos foi o atraso significativo das obras, além de apresentar problemas recorrentes que afetaram diretamente a conclusão adequados dos empreendimentos.

Fotos: Divulgação/Alesp



Helinho Zanatta



Barragem Duas Pontes



Barragem de Pedreira

Bebel diz que instalação de semáforo na saída do bairro Campestre está autorizada há cinco anos

A deputada estadual Professora Bebel (PT) diz que a Prefeitura de Piracicaba tem autorização já há cinco anos para instalar semáforo para melhorar tanto a saída como o acesso ao bairro Campestre, através da avenida Laranjal Paulista. É que em resposta a requerimento de sua autoria, com data de 15 de outubro de 2021, em que cobra medidas visando melhorar o fluxo de veículos para quem deixa o bairro, a Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) informa que já havia dado autorização à Prefeitura de Piracicaba para que no cruzamento com a rodovia Cornélio Pires fosse instalado um semáforo, isso no ano de 2019, ou seja, ainda no governo Barjas Negri.

Preocupada com a situação de moradores e frequentadores do Campestre que encontram enorme dificuldade atualmente tanto para deixar como entrar no bairro em função do intenso fluxo de veículos, principalmente nos horários de pico, a deputada Professora Bebel encaminhou o ofício 061/2021 à Artesp, solicitando providências para sanar ou amenizar a situação. No documento, a deputada menciona os riscos de acidentes no local, em função de que ao deixar o bairro Campestre é necessário cortar a rodovia Cornélio Pires, e pede inclusive a possibilidade de construção de uma alça naquela região.

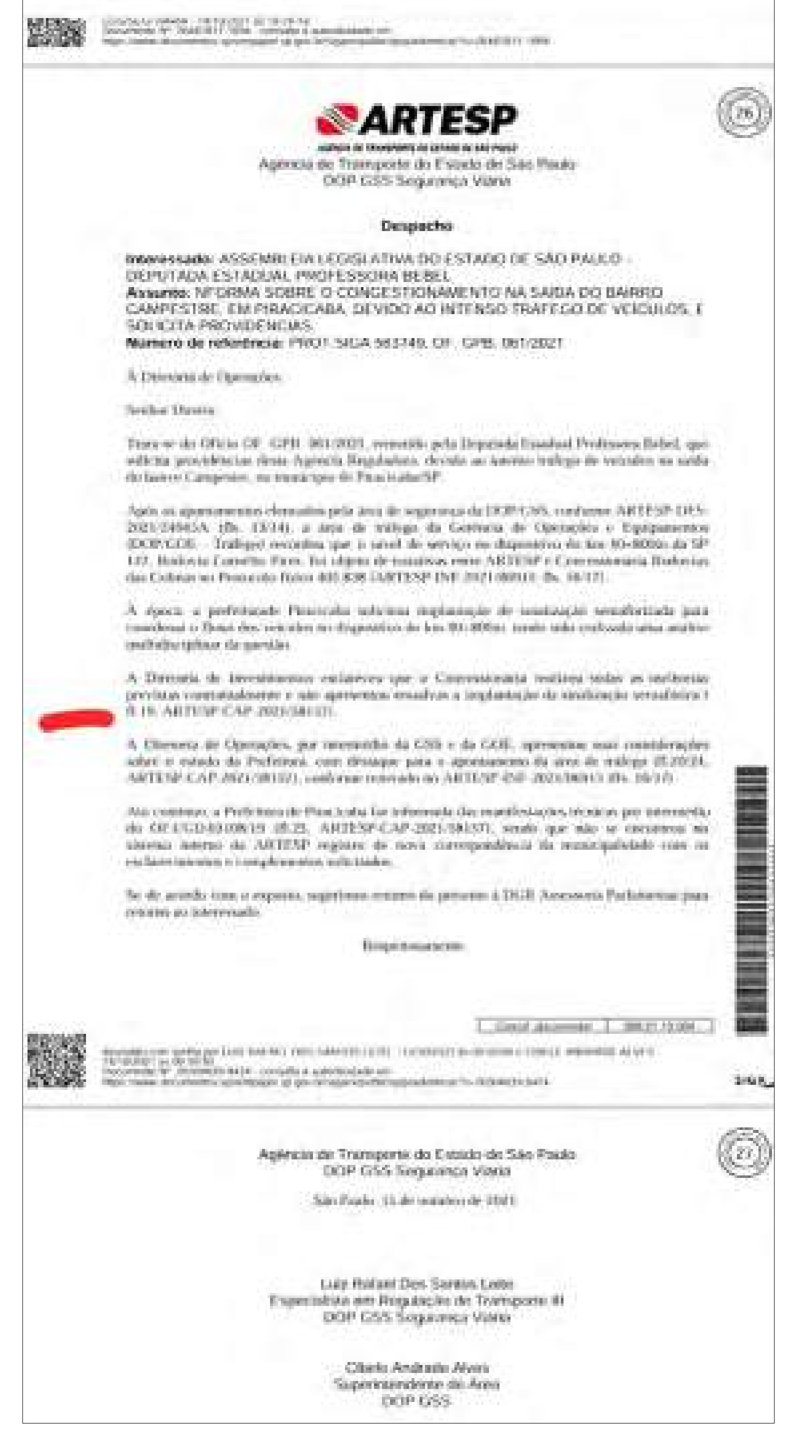
Na resposta à parlamentar piracicabana, a superintendente de área da Artesp, Cibele Andrade Alves, e Luiz Rafael dos Santos Leite, especialista em regulação de transporte III da Agência, informam que a Prefeitura de Piracicaba solicitou implantação de sinalização semaforizada para coordenar o fluxo dos veículos no dispositivo do KM 40+800 metros, tendo sido realizada uma análise multidisciplinar da questão e Diretoria de Investimentos esclareceu que a Concessionária realizou todas as melhorias previstas contratualmente e não apresentou ressalvas à implantação da sinalização semafórica e que a Prefeitura de Piracicaba foi informada das manifestações técnicas através do ofício CGD.03108/19. Também diz que desde então não registrou nova correspondência da municipalidade com os esclarecimentos e complementos solicitados.

Diante desta autorização dada pela Artesp, a deputada Professora Bebel espera que a Prefeitura de Piracicaba finalmente tome as medidas necessárias para instalação de sistema semafórico para ajudar a disciplinar o tráfego de veículos naquela região da cidade. "A população está cansada de esperar, já passou da hora de serem tomadas providências. A instalação o mais breve possível deste semáforo é o que todos esperam, mas é importante deixar claro que o problema só será resolvido de fato quando for construída uma alça sobre a Rodovia Cornélio Pires, o que continuaremos cobrando do governo estadual", completa Bebel.

Foto: Divulgação



A instalação de sistema com semáforo está autorizada desde 2019, ainda no governo Barjas Negri



ARTESP

Agência de Transporte do Estado de São Paulo
DOP GSS Segurança Viária

Despacho

Interessado: ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE SÃO PAULO - DEPUTADA ESTADUAL PROFESSORA BEBEL
Assunto: INFORMA SOBRE O CONGESTIONAMENTO NA SAÍDA DO BAIRRO CAMPESTRE, EM PIRACICABA, DEVIDO AO INTENSO TRÁFEGO DE VEÍCULOS, E SOLICITA PROVIDÊNCIAS
Número de referência: PROT. SIGA 583749, OF. GPB. 061/2021

[illegible]

Agência de Transporte do Estado de São Paulo
DOP GSS Segurança Viária

[illegible]

Luiz Rafael Dos Santos Leite
Especialista em Regulação de Transporte III
DOP GSS Segurança Viária

Cibele Andrade Alves
Superintendente de Área
DOP GSS

Documento da Artesp autorizando a Prefeitura de Piracicaba a instalar o semáforo, no ano de 2019

HFC Saúde recebe carros térmicos de distribuição de refeições

Segurança alimentar e mais sabor para os pacientes

Fotos: Divulgação



Lions Clube Piracicaba Independência, Lions Clube Piracicaba Campestre, Lions Clube Piracicaba Leste, Lions Clube Piracicaba Centro E Lions Clube De Sumaré.



João Antonio e Ângel Borges, Governador de Distrito LC3, Maria ngela Nascimento Rebuá e Carlos Henrique Oliveira Nascimento - Ex-Governadora do Distrito LC3 Ano Leonístico 2022/2023 e José Coral - Diretor Presidente HFC Saúde

O HFC Saúde recebeu a diretoria do Lions Clube Piracicaba Independência, acompanhado dos Lions Clube Piracicaba Campestre, Lions Clube Piracicaba Leste, Lions Clube Piracicaba Centro e Lions Clube de Sumaré, para a entrega oficial da doação de cinco Carros Térmicos de Distribuição de Refeições, que foi doado em parceria com o Lions Club Internacional. "Esses carrinhos visam aumentar a qualidade das refeições ofertadas aos nossos pacientes, garantindo não só a segurança alimentar, como também uma refeição mais agradável e apetitosa ao paciente", disse o presidente do HFC Saúde, José Coral.

O Projeto para equipar o Setor de Distribuição de Alimentação do hospital conta com a aquisição de cinco carros térmicos com dupla refrigeração com 30 bandejas cada, num valor total de R$ 715.450,00 (setecentos e quinze mil e quatrocentos e cinquenta reais), sendo o valor equivalente a USD$100.000,00 (cem mil dólares que corresponde a aproximadamente quinhentos mil reais) em subsídio de Lions Clubs International Foundation e o restante, aproximadamente R$ 215.450,00 (duzentos e quinze mil reais e quatrocentos e cinquenta) foi de contrapartida oferecida pelo hospital e os quatro Lions clubes patrocinadores de Piracicaba (Campestre, Centro, Independência e Leste).

"Agradecemos imensamente pela parceria e pela confiança em nosso trabalho, um projeto de extrema importância para todos os pacientes do HFC Saúde. Ter entidades que acreditam em nosso trabalho e nos apoiam faz com que tenhamos ainda mais força para continuar, pois hoje 80% dos atendimentos são realizados para os pacientes do SUS – Sistema Único de Saúde. Estamos comprometidos em fornecer o melhor cuidado e vamos continuar trabalhando para garantir o bem-estar e a saúde de nossos pacientes. Mais uma vez, obrigado por sua parceria e apoio contínuo", disse a Diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto.



Fisioterapia e Ergonomia



Alterações Posturais - Parte 1

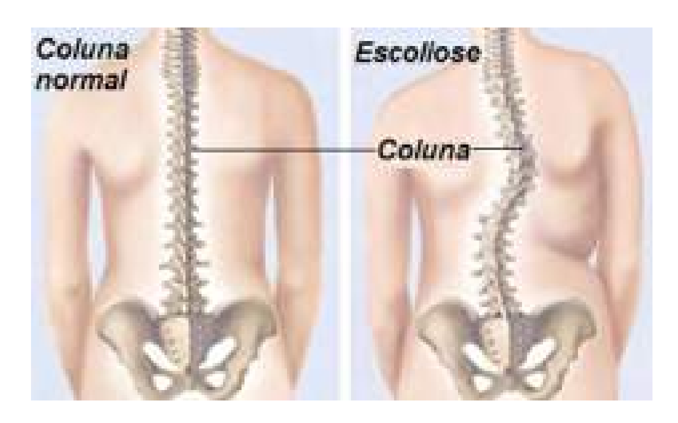
Dra. Beatriz Abrahão
Fisioterapeuta e Especialista em Ergonomia
CREFITO – 3/105890 - F

ESCOLIOSE

Definição

Escoliose é uma doença caracterizada por uma curva anormal da coluna vertebral, que muitas vezes fica com um padrão em "S" ou "C". Essa curva lateral pode acontecer em qualquer parte da coluna vertebral, porém, é mais comum nas regiões torácica (meio das costas) e lombar (parte inferior das costas).

A escoliose pode afetar pessoas de todas as idades, com maior incidência em adolescentes, quando o crescimento rápido do corpo pode fazer a curva da coluna ficar mais evidente.



Os desvios posturais devem ser avaliados pelo Fisioterapeuta, de forma detalhada, para compreender que desvios existem e o porquê existe, já que o desvio postural é resultante de uma adaptação ou de uma compensação a uma disfunção primária existente em outro segmento corporal.

A coluna desempenha diversas funções no organismo, como, proteção da medula espinhal, suporte ao peso, promoção da postura, locomoção, sustentação da cabeça, fixação dos ossos e garantia de flexibilidade.

Abaixo uma figura ilustrativa da coluna vertebral e suas curvaturas fisiológicas, ou seja, as curvaturas normais.



Causas

A infância e a adolescência são períodos importantes para o desenvolvimento do sistema musculoesquelético. Assim, a adoção de hábitos posturais incorretos nessa fase pode ocasionar o surgimento de desvios anormais na coluna. As causas mais comuns destes desvios são má postura durante as aulas, o uso incorreto de mochila escolar, a utilização de calçados inadequados, o sedentarismo e a obesidade.

✓ **Escoliose idiopática:** é a forma mais comum e representa a maioria dos casos. Neste tipo, a causa exata da curva é desconhecida;

✓ **Escoliose congênita**: presente no nascimento e resultado de problemas nos ossos da coluna quando o bebê está crescendo no útero;

✓ **Escoliose neuromuscular**: está associada a condições neuromusculares (problemas que afetam tanto os nervos quanto os músculos do corpo) que afetam a força e o controle muscular, como paralisia cerebral;

✓ **Escoliose degenerativa**: surge por conta do desgaste natural da coluna vertebral com o envelhecimento;

✓ **Escoliose funcional:** desequilíbrios musculares, posturais ou assimetrias (diferenças) nas pernas. A curvatura é muitas vezes temporária e pode ser corrigida com fisioterapia.

Sinais e Sintomas

✓ **Má postura**: a curvatura da coluna vertebral pode levar a um desvio visível das costas;

✓ **Desigualdade nas alturas dos ombros:** um ombro pode parecer mais alto que o outro quando o paciente está em pé ou inclinado para frente;

✓ **Rotação da coluna vertebral:** em casos mais avançados, a coluna vertebral pode girar e levar a uma diferença na caixa torácica (meio das costas).

Diagnóstico

O diagnóstico dos desvios posturais é feito por um médico ortopedista ou um fisioterapeuta e deve ser realizado o mais precocemente possível para evitar a necessidade de correções cirúrgicas. Os métodos de tratamento incluem atividades físicas, fisioterapia e coletes. Solicitação de exame de imagem, Raio-X.



Tratamento

O tratamento da escoliose pode variar de acordo com a curvatura, a idade do paciente e outros fatores individuais. O objetivo é estabilizar a escoliose e aliviar sintomas, quando presentes. As opções mais habituais são:

✓ **Observação:** em casos leves de escoliose, especialmente quando não existem sintomas evidentes, o médico pode escolher apenas acompanhar a situação ao longo do tempo sem tomar medidas imediatas. Isso é especialmente aplicável em casos de escoliose idiopática do adolescente;

✓ **Fisioterapia:** pode ser recomendado para fortalecer os músculos ao redor da coluna vertebral, melhorar a postura e proporcionar alívio de sintomas, como dor nas costas;

✓ **Uso de coletes ortopédicos:** em casos de escoliose moderada, especialmente durante o período de crescimento rápido em crianças e adolescentes, eles podem ser recomendados para ajudar a controlar o aumento da curvatura;

✓ **Cirurgia:** em casos mais graves de escoliose, a cirurgia é recomendada quando a curvatura atinge um grau maior e existe o risco de problemas futuros.

Prevenção

✓ **Rastreamento e diagnóstico precoce**: especialmente durante a adolescência, pode ajudar a identificar a escoliose em estágios iniciais;

✓ **Atividade física e fortalecimento muscular:** natação ou exercícios de fortalecimento muscular podem ajudar a promover a saúde da coluna vertebral e a manter a força dos músculos das costas;

✓ **Boa postura: desde a infância.** Isso inclui práticas como sentar-se e ficar de pé corretamente para evitar a sobrecarga na coluna;

✓ **Uso adequado de mochilas escolares**: é importante escolher uma mochila que seja ergonomicamente projetada, ou seja, que tenha sido feita pensando no conforto, eficiência e segurança, e usá-la corretamente, com uma distribuição de peso igual nas costas. As crianças não devem carregar mais do que 10% do seu peso corporal na mochila e devem sempre usar as duas alças.

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Hyundai celebra excelência em parcerias durante o “Partnership Day”, premiando os melhores fornecedores de 2023

Além da premiação, dividida em doze certificações, o evento apresentou um resumo dos resultados do último ano e os planos da companhia para 2024

Foto: Divulgação



Hyundai celebra excelência em parcerias durante o “Partnership Day”, premiando os melhores fornecedores de 2023

“Realizado desde 2012, o ‘Hyundai Partnership Day’ aproxima nossos parceiros de negócios dos objetivos comuns definidos para este ano. Com transparência e respeito, apresentamos os resultados, indicadores e práticas que sustentam o sucesso contínuo dessa parceria”

A Hyundai Motor Américas Central e do Sul realizou, nesta quinta-feira (25), mais uma edição do prêmio “Fornecedores do Ano Hyundai”. Criado em 2013, o reconhecimento tem por objetivo certificar e homenagear as empresas com melhor desempenho e qualidade na entrega de produtos e serviços ao longo do ano anterior. Em 2023, um total de 12 companhias receberam a honraria em função das atividades desenvolvidas em parceria com a Hyundai.

A cerimônia de premiação, ocorrida em Piracicaba (SP), fez parte da programação do “Hyundai Partnership Day”, seminário anual da fabricante sul-coreana com seus parceiros de negócios. A celebração contou com apresentação dos resultados de 2023, o planejamento estratégico para 2024 e iniciativas para aumentar a produtividade na cadeia de suprimentos.

“O ano de 2023 foi bastante desafiador, mas também repleto de conquistas, como a liderança geral do Hyundai CRETA em vendas no varejo. Em um mercado como o brasileiro, que possui capacidade produtiva de 4,5 milhões de veículos por ano, mas tem se limitado a aproximadamente 2 milhões anualmente vendidos, a Hyundai se orgulha por manter sua produção em capacidade máxima em todos os anos no Brasil. Todos estes feitos e tantos outros não seriam possíveis se não contássemos com fornecedores tão qualificados quanto os que trabalham conosco todos os dias”, afirma Airton Cousseau, presidente e CEO da Hyundai Motor Brasil e da Hyundai Motor para a Região das Américas Central e do Sul.

“Realizado desde 2012, o ‘Hyundai Partnership Day’ aproxima nossos parceiros de negócios dos objetivos comuns definidos para este ano. Com transparência e respeito, apresentamos os resultados, indicadores e práticas que sustentam o sucesso contínuo dessa parceria”, afirma Ivan Carvalho, diretor de Compras e Desenvolvimento da Hyundai Motor Américas Central e do Sul. “Quanto ao prêmio, tivemos mais de 250 fornecedores participantes e 12 premiados, incluindo pela primeira vez desde 2016 a super categoria ‘Qualidade 5-Star’, que destaca aqueles que atingiram os requisitos globais estabelecidos pela Hyundai para gestão integrada de qualidade e processos industriais”.

Confira abaixo as empresas vencedoras da premiação “Fornecedores do Ano Hyundai 2023”:

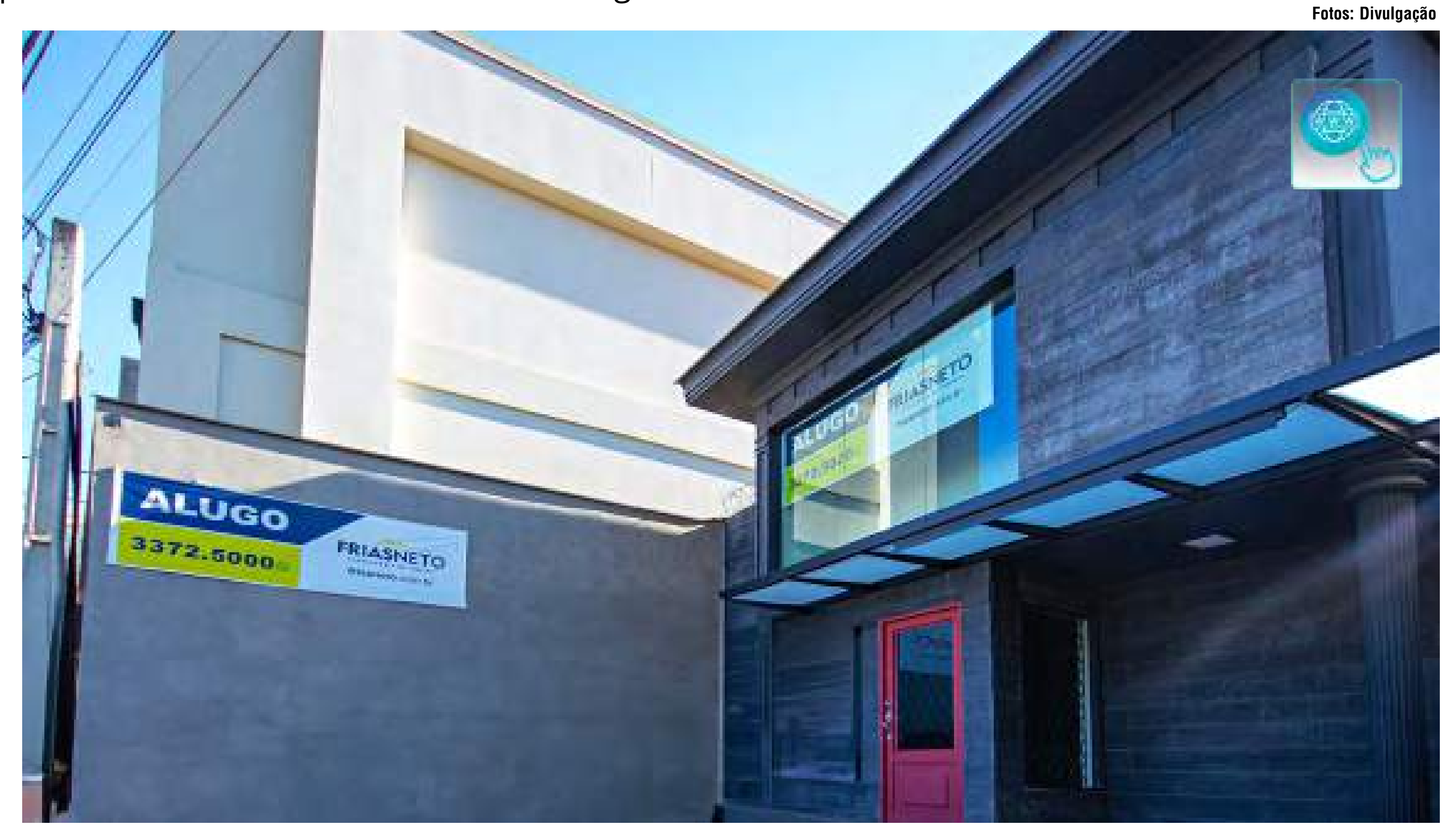
- Excelência em Materiais Diretos: Hyundai Steel Brasil
- Excelência em Materiais Indiretos: Luvata
- Excelência em Serviços de Comércio Exterior: Cargo Sapiens
- Excelência em Localização: OPmobility
- Excelência em Qualidade: J-Tekt Brasil
- Excelência em Sustentabilidade: Continental Automotive
- Excelência em Gestão Logística: TI Automotive
- Excelência em Desenvolvimento de Peças: Goodyear do Brasil
- Excelência em Otimização de Produto: Hyundai Transys Brasil
- Excelência em Otimização de Produto: Hwashin do Brasil
- Certificação Qualidade 5 Star: Pirelli
- Certificação Qualidade 5 Star: Maxion Wheels

5 Vantagens de investir em imóveis comerciais

Frias Neto traz motivos para considerar este um investimento inteligente

Fotos: Divulgação

“Além da renda gerada pelo aluguel, os imóveis comerciais também têm potencial para valorização do capital ao longo do tempo”



Imóveis comerciais oferecem uma renda regular

Imóvel é moeda forte! Esta é uma frase que a Frias Neto Consultoria de Imóveis sempre destaca, afinal, esta é uma das formas mais tradicionais de investimento, já que se apresenta com segurança e ótima oportunidade para investidores experientes ou mesmo quem está começando. Por isso, a Frias Neto destaca 5 vantagens de investir em imóveis comerciais.

1. Imóveis comerciais oferecem uma renda regular: Os imóveis comerciais são comumente usados para serem usados como escritórios, lojas e galpões e, geralmente, alugados por empresas que buscam estabelecer suas operações. Ou seja, geralmente oferecem contratos de locação de longo prazo, o que significa que os investidores podem desfrutar de uma renda passiva estável por um período prolongado.

2. Maior rentabilidade: Comparado com os imóveis residenciais, os imóveis comerciais podem oferecer uma maior taxa de retorno sobre o investimento. Além disso, são menos suscetíveis a flutuações extremas de preço. Enquanto o mercado residencial pode ser afetado por mudanças na economia e no mercado de trabalho, o mercado comercial tende a ser mais estável, especialmente quando se trata de imóveis bem localizados e com demanda consistente.

3. Valorização do capital: Além da renda gerada pelo aluguel, os imóveis comerciais também têm potencial para valorização do capital ao longo do tempo. À medida que a área ao redor do imóvel se desenvolve e cresce, seu valor tende a aumentar. Além disso, melhorias feitas no imóvel podem aumentar seu valor de mercado.

4. Diversificação de portfólio: Investir em imóveis comerciais pode ser uma ótima maneira de diversificar qualquer portfólio de investimentos. Diferentemente de ações e títulos, os imóveis comerciais têm uma correlação mais baixa com outros ativos, o que pode ajudar a reduzir o risco geral do seu portfólio.

5. Controle sobre o investimento: Proprietários de um imóvel comercial, têm controle direto sobre o seu investimento e podem tomar decisões sobre locatários, gerenciamento da propriedade e estratégias de valorização, o que resulta em uma sensação de segurança e controle sobre o destino do seu investimento.

A compreensão dos riscos e a análise criteriosa do mercado são fundamentais para tomar decisões embasadas e bem-sucedidas nesse ramo de investimento. A dica que a Frias Neto deixa em destaque é contar com uma imobiliária que preza a gestão e que possui um departamento exclusivo voltado para imóveis comerciais, industriais e logísticos, o Frias Neto For Business conta com corretores especialistas que podem auxiliar na escolha do imóvel. Além disso, contar com profissionais relacionados à área de investimento, como um contador, também pode ser eficiente para escolher modelos de investimento diversificados e rentáveis.

Para consultar um especialista For Business, **clique aqui**.



A fotografia como instrumento de propaganda ideológica

Adolpho Queiroz

Quando se empreende uma guerra, temos dentro dela várias guerras. Esta, a que focalizamos neste artigo, foi assumida pelos franceses que, com ajuda dos americanos, tentaram vencer com bombas a força tática e as estratégias de guerrilha impostas pelos vietnamitas que com seus tuneis e ataques de surpresa, foram minando a credibilidade das Nações - potência. Algo que a ciência e arte já conheciam, virou instrumento de contrapropaganda para os algozes, pois a fotografia tinha sido inventada pelo francês Joseph-Nicéphore Niépce em 1817 e ao ser tirada em 1971 pelo americano Nick Ut, ajudou através das dimensões ideológicas alcançadas, acabar com a própria guerra.

Minando a resistência inimiga contra a hegemonia francesa sobre a Indochina, os vietnamitas deram uma inesquecível lição simbólica ao mundo. Não se vence uma guerra só com bombas e armas. É preciso também ter coragem. E a coragem norte vietnamita prevaleceu e ainda hoje é vista como exemplar diante dos interesses sempre crescentes de dominação econômica, política e cultural sobre a soberania de Nações livres.

Uma das armas de contrapropaganda mais eficientes naquele episódio foi justamente a fotografia em estudo neste artigo. O fotógrafo da agência de notícias norte-americana Associated Press, AP, Nick Ut estava na Estrada Um, de Trang Bang, vilarejo do Vietnã do Sul, em 8 de junho de 1971, quando fez a foto da menina nua, Kim Phuc, em prantos e assustada, depois de ter as roupas queimadas pelas bombas de Napalm despejadas por aviões americanos.Na foto todos fogem dos efeitos do bombardeio. As crianças e os soldados aliados.

Hoje Trang Bang continua um distrito da província de Tay Nih, no sudoeste do Vietnã e transformou-se numa cidade rica na comercialização de artesanato e aberta a investimentos turísticos. A cidade possui hoje cerca de 280 mil habitantes, que vivem nos seus 338 km2. Mas preserva entre as suas tradições uma rua com o nome de Kim Phuc, justamente a antiga Estrada Um, em que ela foi bombardeada há 41 anos.

Foi o francês Jean Marie Domenach, que depois dos horrores da II Guerra Mundial, primeiro sistematizou os conhecimentos sobre as novas dimensões da propaganda política e ideológica a partir das estratégias de comunicação montadas, primeiro pelo jornalista e presidente italiano Benito Mussolini, depois adaptadas por Adolf Hitler e seu ministro da propaganda, Joseph Paul Goebells, na Alemanha.

Contudo o que influenciou decisivamente o povo vietnamita no embate contra franceses e americanos, foi a propaganda política e ideológica pensada, planejada e concebida por Mao Tse Tung. Foi daquela fonte que vieram, segundo ainda Domenach, a força e a coragem daquele povo para antepor-se ao poderio bélico dos aliados.

Ao postar-se na estrada naquele dia, o fotógrafo norte-americano conseguiu, com a força da expressão de Kim Phuc, detonar no interior das casas dos norte-americanos e franceses, leitores de jornais, consumidores obsessivos de informação, um impacto superior às várias toneladas de bombas despejadas no país invadido. E provocar o efeito que é conhecido pelo campo da propaganda política como sendo de "contrapropaganda".

A contrapropaganda caracteriza-se como uma propaganda contra os interesses dos adversários e é amparada por técnicas tais como atacar os pontos fracos, assimilar as características do adversário, atacar e desconsiderar o adversário, jamais atacar quando a propaganda for muito forte e colocar a propaganda do adversário em contradição com os fatos. Do ponto de vista teórico, Domenach avança no conceito ao discutir que.

Enquanto George Pompidou (França) e Richard Nixon (Estados Unidos) iniciavam as tratativas para o final da guerra no Vietnã, as fotos de Nick Ut inundavam as capas dos jornais e revistas do mundo e chegavam ao café da manhã de franceses e americanos iniciando uma onda de indignação contra a guerra.Mesmo que involuntariamente a jovem nua Kim Phuc atormentou a consciência dos leitores de época, que iniciaram grande pressão da opinião pública contra a guerra no Vietnã.

Nos seus primórdios, a fotografia foi tida como arte satânica, senão vejamos um comentário trazido



Kim Phut no dia da foto histórica.

por Walter Benjamin, em "Pequena história da fotografia", quando dá conta de um comentário sobre o surgimento do invento no jornal alemão Leipziger Anzeiger (Gazeta de Leipzig) para enfrentar esta diabólica arte francesa:

Querer fixar fugidias imagens de espelho não é apenas uma coisa impossível, conforme se verificou após uma aprofundada pesquisa alemã, mas já o desejo de querer isto é uma ofensa a Deus. O homem foi feito à imagem e semelhança de deus e a imagem de deus



Kim Phúc e Nick Ut entregam ao Papa Francisco uma cópia da foto — Foto: Divulgação/Vaticano

não pode ser fixada por nenhuma máquina humana. "No máximo o divino artista, inspirado por um dom celestial, ousar, num instante de suprema bênção, sob o comando do seu gênio, reproduzir, sem qualquer ajuda de máquina, os divinos traços humanos".

Tem-se por fim que, a partir de um invento francês, a fotografia e a um fotografo norte-americano, tendo como personagem central uma sul-vietnamita de nome Kim Phuc, hoje nome de rua na antiga Estrada Um, onde a foto foi tirada há exatos 41 anos, França e Estados Unidos, após investimentos milionários numa guerra contra a ameaça comunista que pairava no mundo nos anos 70, acabou perdendo a guerra contra a opinião pública, por causa da imprensa livre, por causa da fotografia, por causa da insurgência da opinião pública contra os efeitos de uma guerra. Travada como se travou a guerra do gigante Golias contra o pequenino Davi, que o derrubou a golpe de pedrada.

Valentes e corajosos, o Norte-vietnamitas inspirados pela propaganda política construída por Mao Tse Tung na velha China, não se renderam. Ao contrário mostraram ao mundo o que significa a palavra soberania.

Este brevíssimo artigo, inspirado também por autores franceses como o fabulista La Fontaine, o sistematizador dos conceitos de propaganda política Jean Marie Domenach e, mais recentemente pelo semiólogo Eric Landowski, com a presença de um toque de inspiração em Walter Benjamin, é o meu tributo a Nick Ut, a Kim Phuc e, especialmente aos cidadãos franceses e norte-americanos, que das suas casas, lendo os jornais da época impuseram aos presidentes George Pompidou, França e Richard Nixon, Estados Unidos, a necessidade do fim da guerra do Vietnã.

Você é um estudante faixa branca, azul, roxa ou preta?

Conheça o método que ajudou na aprovação de mais de 11 mil estudantes nos últimos dois anos

Antes de começar uma jornada rumo à aprovação no vestibular ou a uma boa nota no Enem, é importante saber que existem fases da preparação. Entender em qual etapa se está dá mais clareza para o aluno definir a melhor estratégia para os estudos. Uma vez que o estudante entende que o limite é apenas uma fronteira criada pela própria mente, isso significa que está pronto para criar a estratégia que mais faz sentido para a sua realidade.

Assim como as artes marciais têm as faixas e seus significados, na jornada do estudo elas também existem, sendo uma ótima tática para medir o grau de preparação. "Uma dica que eu dou é fazer três simulados de 45 questões e calcular a média de acertos. Assim o aluno saberá qual é a sua faixa", explica Jubilut, que é fundador do Aprova Total, plataforma tecnológica focada na preparação de estudantes para o vestibular e Enem. Confira abaixo a pontuação e o perfil que categorizam cada um.

Faixa branca: Está muitos anos sem estudar, ou estudou numa escola péssima, ou terminou o terceiro ano recentemente e vivia no esquema "estudar pra prova e esquecer". "Nessa fase ele se sente perdido no meio de tanta matéria pra estudar, não entende os nomes dos assuntos, não sabe como estudar e fica toda hora mudando de método", explica Jubilut. Estudar é um grande esforço e produz pouco resultado. O aluno acerta menos de 40% em um simulado (4 questões de 10).

Faixa azul: Saiu de uma escola forte, que prepara os alunos para o vestibular durante o terceiro ano. Consegue ter uma rotina de estudos. "É comum nessa fase o que eu chamo de mudança de matéria no cérebro: vai estudando uma e esquecendo parte da outra", afirma Jubilut. Ainda não aprendeu a guardar a matéria no cérebro. Nesse estágio, começa a passar em cursos menos concorridos. Acerta entre 50% e 60% de um simulado (5 ou 6 questões de 10).

Faixa roxa: Aluno maduro, que geralmente já fez alguns vestibulares e tem uma boa bagagem de conteúdo. A transpiração para estudar e ver os resultados é menor. "Está muito mais focado em completar as lacunas de conhecimento que ainda restam", relata o professor. Já acerta 70% de um simulado, uma nota competitiva, e consegue aprovação em cursos de média ou mesmo alta concorrência.

Faixa preta: Estudante que está na boca do gol para passar em um curso superconcorrido, como medicina. Já possui uma alta bagagem de conteúdo. "É a fase para lapidar as últimas arestas. Quem chega a essa faixa vai passar entre os primeiros colocados no geral", afirma Jubilut. É o caso daquele estudante que fica em primeiro lugar geral nos grandes vestibulares. Acerta acima de 80% do simulado.

Depois de saber a sua faixa, é o momento de desenhar a melhor rotina de estudos

Se a jornada do vestibular for encarada como uma prova de corrida, é essencial entender que todos os estudantes desejam cruzar a linha de chegada, mas não partem do mesmo ponto. Para conquistar seus objetivos, é essencial que o aluno desenhe uma estratégia individual que otimize seus esforços. Explicamos as diferenças das faixas branca, azul, roxa e preta, que indicam a fase do estudante. A seguir indicaremos qual é a melhor técnica de estudo para cada uma.

"Geralmente, fazer toda essa jornada para passar no vestibular leva aproximadamente três anos, mas existem técnicas que potencializam a performance do aluno e reduzem esse tempo pela metade", enfatiza o professor. Confira as melhores estratégias, de acordo com cada etapa.

Método de Estudo para alunos faixas branca e azul

Esse é o tempo de focar nas matérias que são a base das exatas: matemática, química e física. Esses assuntos são os fundamentos de cada matéria. Não significa que o candidato deve estudar só isso, mas a maior parte da semana será direcionada para essas três matérias. Nessa fase é normal atrasar o conteúdo de outras disciplinas.

De 70% a 100% do tempo de estudo deve ser voltado para a matemática básica, em média durante 30 dias, podendo variar de 15 a 60 dias. É essencial conhecer as matérias fundamentais para avançar. Por exemplo: a biologia exige conhecimento de química e matemática.

"Nessa etapa, o estudante só precisa acertar os exercícios fáceis, e 50% dos médios. Não precisa se culpar caso errar os difíceis. É preciso caminhar para novos desafios e adquirir mais habilidades para conseguir resolver os exercícios mais complicados", orienta Jubilut.

Uma vez que os fundamentos das exatas estiverem dominados, o próximo passo é distribuir as matérias de forma mais igualitária, adicionando a redação, e se dedicando até atingir 60% de acertos em qualquer simulado e lista de exercícios. Nessa fase a preparação demanda de 4 a 6 horas semanalmente dedicadas aos simulados ou listas de exercícios referentes às matérias estudadas.

"É normal errar muitos exercícios no início. O mais importante é tentar fazer, praticar e pegar experiência. Essa vai ser a base para evoluir", enfatiza o professor. Nessa fase de estudos, o método Pomodoro, que ajuda no foco, concentração e produtividade, pode ajudar a adquirir o hábito de praticar baterias de estudo mais longas e adquirir constância. Essa etapa é voltada a assistir aulas, ler o livro didático e resolver uma quantidade de moderada a média de questões das listas de exercícios.

O ideal é permanecer nessa fase por 75% do tempo de preparação. Por exemplo, se faltam dez meses para o dia da prova, é interessante ficar nela por sete meses e meio. Passe pela maioria das matérias sem se aprofundar em nenhuma. Se acertar 7 questões em uma lista de 10, é o suficiente para pular para a outra matéria.

"É preciso ter cuidado com a maldição do 'quero saber tudo'. Lembre-se de que 75% das questões dos vestibulares estão divididas entres médias e difíceis; então aqui você quer ser um estudante nota 7", explica o professor.

Método de Estudo para alunos faixas roxa e preta

Uma vez que o estudante estiver alcançando 70% de acertos, é hora de ir em busca do 10. A partir desse momento o foco é na resolução de exercícios, simulados e provas antigas de vestibulares. A rotina de estudos passa a se basear nos erros cometidos nas questões, que definirão o que precisa ser estudado. "A meta pode ser resolver baterias de 40 a 70 questões por dia, com tempo reservado para estudar o que errou. Passar disso é insano e pode esgotar o aluno", alerta Jubilut.

Quando o estudante é faixa preta, os erros começam a ser pontuais. Nessa fase não é mais necessário assistir a uma aula para retomar o assunto — dar um Google resolve! É o momento de olhar para as matérias que raramente aparecem nos vestibulares. É quando o aluno está apto a resolver questões discursivas e provas antigas de vestibulares complexos como ITA, IME, Fuvest, Unicamp, UERJ, UEL, UEM e UFPR. Ao tornar-se um "resolvedor" de provas, o aluno conquista a percepção de que as questões são parecidas. Ao chegar a esse nível, a aprovação está perto.

"Nessa etapa o estudante pode simular uma prova com cartão-resposta, tempo definido e redação. E na reta final, um mês antes da prova, aumenta a bateria de questões em 50%", recomenda Jubilut. "Um detalhe importante: o foco deve ser nos exercícios, e não passar no vestibular. Assim o estudante não retorna ao método faixa branca. O grande erro é começar tudo de novo, como se ele não tivesse história."

Não é tão simples como parece: aprenda a começar a estudar

O maior erro é começar uma preparação sem saber para o que exatamente o estudante está se preparando. A primeira coisa a fazer é definir em qual curso e faculdade quer ser aprovado. Definido isso, é preciso analisar os temas que mais são cobrados na prova. O ideal é ter ao menos uma relação dos últimos 7 anos. "As disciplinas exigem focos diferentes, e isso vai evitar que você acumule matérias. Estudar tudo da mesma forma é um grande erro", alerta o professor.

Foto: Banco dei Imagem


O maior erro é começar uma preparação sem saber para o que exatamente o estudante está se preparando

Além da incidência dos assuntos, é importante entender o peso que cada disciplina tem no curso para o qual o estudante quer prestar, e também quais matérias ele tem maior dificuldade para aprender. Saber qual prova irá enfrentar permite ao aluno conhecer a estrutura do exame: o tempo para resolver cada questão, a dinâmica das questões objetivas, o método de correção da redação, as somatórias, e as obras literárias requisitadas.

"O estudante precisa ser um especialista na prova que irá fazer. Se está estudando sem saber o que mais cai na sua prova, está colocando a aprovação seriamente em risco, pois pode dar ênfase a matérias que caem pouco e deixar de estudar as que caem muito", adverte Jubilut.

Outro fator importante é o ambiente de estudo. É preciso ser um lugar silencioso (talvez com fone de ouvido ou tapa-ouvido), bem iluminado, ventilado e minimalista, que promova a concentração, como uma biblioteca ou um café. Nesse momento é interessante seguir apenas um cursinho, de preferência online, pois dessa forma o aluno tem muito mais liberdade para montar o cronograma.

Se for escutar música, pode optar por aquelas das quais não entende a letra. Ou ainda buscar sons de ondas alfa (procure por "digital wave alpha study" no YouTube), ou usar ruído branco. Uma dica de ouro é evitar pessoas que não gostam de estudar, pois isso de fato influencia negativamente. "Outra questão é a pressão de passar em um ano. Isso é bem complicado, pois a quantidade de assuntos que você precisa dominar é gigantesca, muitas vezes exigindo mais de um ano", ressalta o professor.

Outra armadilha é a elaboração do cronograma como se o estudante fosse uma máquina, com uma atividade a cada minuto. Um imprevisto pode colocar todo o planejamento da semana a perder. O ideal é deixar um turno livre na semana para poder se reorganizar em caso de contratempos. "Esses planos são um convite para a procrastinação, porque exigem muito do aluno, e o cérebro irá sabotá-lo. Um cronograma muito rígido não se sustenta", aponta Jubilut.

Dia da Educação

Data comemorativa ressalta a importância da educação para o desenvolvimento da sociedade

> ***"A Educação ajuda o indivíduo viver em sociedade. Ela é a porta de entrada para o conhecimento. E à medida que ele é compartilhado promove o desenvolvimento da sociedade..."***

Foto: Adobe Stock



A educação é porta de entrada para melhoria da sociedade e do indivíduo

Hoje, dia 28 de abril, é comemorado no Brasil o Dia da Educação. Mas você sabe como surgiu a data comemorativa? Em 28 de abril de 2000 acontecia o encerramento do Fórum Mundial de Educação em Dakar no Senegal. No evento organizado pela Unesco mais de 160 países, inclusive o Brasil, assinaram a Declaração de Dakar - documento que firmava o compromisso dos líderes mundiais para garantir a melhoria do acesso à educação.

O documento assinado trazia as premissas, objetivos e metas para o que se denominou Educação para Todos (EPT). "A educação é um direito humano fundamental e constitui a chave para um desenvolvimento sustentável, assim como para assegurar a paz e a estabilidade dentro de cada país e entre eles e, portanto, meio indispensável para alcançar a participação efetiva nas sociedades e economias do século XXI afetadas pela rápida globalização. Não se pode mais postergar esforços para atingir as metas de EPT. As necessidades básicas da aprendizagem podem e devem ser alcançadas com urgência", esclarecia o item 6 da Declaração de Dakar.

Em 2000, de acordo com a EPT, apesar dos avanços em muitos países, mais de 113 milhões de crianças não tinham acesso à educação básica e o mundo contava com cerca de 880 milhões de adultos analfabetos. Assim, entre os objetivos estavam:

I. Expandir e melhorar o cuidado e a educação da criança pequena, especialmente das mais vulneráveis e em maior desvantagem;

II. Assegurar que todas as crianças, com ênfase especial nas meninas e nas crianças em circunstâncias difíceis e pertencentes a minorias étnicas, tenham acesso à educação primária, obrigatória, gratuita e de boa qualidade até o ano 2015;

III. Assegurar que as necessidades de aprendizagem de todos os jovens e adultos sejam atendidas pelo acesso equitativo à aprendizagem apropriada e às habilidades para a vida;

IV. Alcançar uma melhoria de 50% nos níveis de alfabetização de adultos até 2015, especialmente para as mulheres, e acesso equitativo à educação básica e continuada para todos os adultos;

V. Eliminar disparidades de gênero na educação primária e secundária até 2005 e alcançar a igualdade de gênero na educação até 2015, com enfoque na garantia ao acesso e o desempenho pleno e equitativo de meninas na educação básica de boa qualidade;

VI. Melhorar todos os aspectos da qualidade da educação e assegurar excelência para todos, de forma a garantir a todos resultados reconhecidos e mensuráveis, especialmente na alfabetização, matemática e habilidades essenciais à vida.

Evolução da educação no mundo

No ano 2015, a Unesco divulgou o Relatório de Monitoramento Global de EPT. O veredicto da equipe foi de que muitos progressos foram feitos desde 2000, mas os esforços realizados pelos governos, sociedade civil e comunidade internacional não alcançaram os resultados esperados para o Educação Para Todos. A educação e os cuidados na primeira infância, por exemplo, dos 147 países que disponibilizaram os dados, apenas 47% alcançaram o objetivo de "Expandir e melhorar educação e cuidados na primeira infância, principalmente para as crianças mais vulneráveis e em situação desfavorável".

Educação: força transformada da sociedade

O Ministério da Educação (MEC) divulgou na última quarta-feira (22) dados sobre o ensino básico no País que contou com resultados do "Censo Escolar da Educação Básica 2023" e dados da "Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016-2023 (PNAD)", realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Dados mostram que no país, por exemplo, mais de 8 milhões de brasileiros entre 18 e 29 anos não terminaram o ensino médio e que esta faixa de escolaridade é campeã na questão da evasão escolar.

Em alguns países, comemora-se o Dia Internacional da Educação em 24 de janeiro. Data proclamada pela ONU para reforçar a importância da educação para o desenvolvimento do ser humano. Independentemente da data, o acesso à educação é um desafio permanente e cíclico. Para o CEO do Pecege, Daniel Sonoda "A Educação ajuda o indivíduo viver em sociedade. Ela é a porta de entrada para o conhecimento. E à medida que ele é compartilhado promove o desenvolvimento da sociedade. Sociedades desenvolvidas geram conforto e segurança o que retorna ao indivíduo na forma de qualidade de vida. Investir em educação é promover um ciclo virtuoso", relata Daniel. Para Leandro Almeida, Analista de conteúdo também do Pecege e professor de linguagem do programa Jovem empreendedor da ONG Ação Forte, educar é um ato de partilha: "Poder contribuir com a formação de outras pessoas dá um sentido especial ao repertório que construímos ao longo de nossa vida. Conhecimento tem mais a ver com partilhar do que acumular", explica Almeida.

Aumento de isenção de IR pelo Senado leva mais alimentos para a mesa dos brasileiros


Alexandre Ripamonti, professor de economia da ESPM

> *"O cidadão com essa isenção terá R$ 42,00 para compra de alimentos, como frango (1kg), arroz (1kg), feijão (1kg), uma dúzia de ovos e um litro de leite a mais na sua mesa"*

A Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado aprovou nesta terça-feira (9) um projeto que, na prática, isenta de Imposto de Renda quem ganha até R$ 2.824,00 mensais – o equivalente a dois salários-mínimos, em 2024. Segundo Alexandre Ripamonti, professor de economia da ESPM, a medida adotada pelo governo evitará que cerca de 80% da população economicamente ativa do país, que estavam isentas na primeira faixa da tabela IRPF passem a recolher o imposto, devido ao último reajuste do salário-mínimo, em 1º de janeiro.

O especialista aponta que o governo federal reduzirá sua receita neste ano em R$ 3,03 bilhões. O valor passa para R$ 3,53 bilhões no próximo ano e para R$ 3,77 bilhões em 2026. Vale lembrar que a última correção da tabela do Imposto de Renda havia sido feita em 2015 pela ex-presidente Dilma Rousseff."

Textualmente, o projeto prevê uma faixa de isenção menor, que passará de R$ 2.112,00 para R$ 2.259,20. Este valor, no entanto, será complementado por um desconto estabelecido pelo governo para assegurar a isenção a dois salários-mínimos. O benefício será de R$ 564,80. Somados, os dois montantes atingem os R$ 2.824,00. Na prática, quem ganha até dois salários-mínimos não pagará IR — nem na fonte, nem na declaração de ajuste anual.

O cidadão com essa isenção terá R$ 42,00 para compra de alimentos, como frango (1kg), arroz (1kg), feijão (1kg), uma dúzia de ovos e um litro de leite a mais na sua mesa. Ainda é pouco para o orçamento familiar. Essa isenção seria quatro salários-mínimos numa proposta do presidente Lula. Mas, o governo gasta mais do que arrecada e para chegar a esse patamar a diferença terá que vir de outra fonte da isenção: deve-se aumentar a cobrança sobre quem ganha mais. Isso é justiça tributária.

SR. BENEDITO VICENTE JORDÃO, Faleceu dia 20pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era filho dos Sr. João Tomé Jordão e da Sra. Francisca de Freitas, falecidos. Deixou os filhos: Danilo Benedito Jordão casado com Juliana Silva de Almeida; Daniel Rodrigo Jordão. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 20pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. BENEDICTA LEITE DA SILVA, Faleceu dia 20pp na cidade de Piracicaba aos 86 anos e era viúva do Sr. Benedicto Leme da Silva, era filha do Sr. Osorio de Almeida Leite e da Sra. Hermelinda da Silva Leite, falecidos. Deixou os filhos: Sueli Aparecida; Edson, já falecido; Gerson Antonio; Miriam; Leila Maria; Paulo Cesar; Sergio Roberto; Luciana Elisabeth. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi transladado para a cidade de Itaquera – SP e o seu sepultamento deu-se dia 21pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária da Capela do Cemitério Do Carmo, seguindo para o Cemitério Do Carmo – Itaquera / SP. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM – LUCIANO CORDEIRO DO AMARAL, Faleceu dia 20pp na cidade de Piracicaba, aos 37 anos de idade e era casado com Gabriela Juiz Machado. Era filho do Sr. Sidney Cordeiro do Amaral e da Sra. Silvana Aparecida Martins do Amaral. Deixa o enteado Gabriel Machado, os irmãos Thais Cordeiro do Amaral; já falecida, Edmundo Cesar do Amaral, sobrinho Pedro Henrique e a sobrinha Helena Rasera Cordeiro Amaral. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 21pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ZENAIDE LOBELO CORREA – Faleceu dia 20pp na cidade de Piracicaba, aos 80 anos de idade e era casada com o Sr. Antonio Santana Correa. Era filha do Sr. Jose Lobelo e da Sra. Ana Maria Cardoso, falecidos. Deixa os filhos: Marcelo Correa e Giuliano Correa casado com Adriana L. Righetto. Deixa 1 neto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 21pp as 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSVALDO ROBERTO DA SILVA, Faleceu dia 21pp na cidade de Piracicaba, aos 69 anos de idade e era casado com a Sra. Elza Maria de Almeida Leite da Silva. Era filho do Sr. Jose da Silva, falecido e da Sra. Zoraide Redigolo da Silva. Deixa os filhos: Edivaldo Rogerio da Silva e Elaine Rosiris da Silva Rossia casada com Rodrigo Alberto Rossia. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 21pp as 15:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ FELICIANO, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Filomena Altariugio Feliciano. Era filho do Sr. Virgilio Feliciano e da Sra. Rita de Sene, falecidos. Deixou os filhos: Jose Donizeti Feliciano; Carlos Cesar Feliciano; Sandra Aparecida Feliciano Ferreira; Sonia Regina Feliciano Ferreira; Ricardo Benedito Feliciano; Paulo Celso Feliciano. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. CLAUDEMIR FERNANDES MAGRINI, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 55 anos de idade e era casado com a Sra. Gerlania Amaro Magrini. Era filho do Sr. Clovis Magrini e da Sra. Neyde Bertoncini Magrini, falecidos. Deixa a filha: Jessica Amaro Magrini. Deixa genro, os irmãos: Claudinei Magrini; falecido, Claudio Magrini, Eliana Bertoncini Magrini, Elaine Magrini Pereira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 09:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala 02, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Charqueada. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. HARLEY JORGE DE MORAES – Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 60 anos de idade e era casado com a Sra. Simone Moraes. Era filho do Sr. Herminio Jorge de Moraes e da Sra. Margarida Trangolino de Moraes, já falecida. Deixa os filhos: Fernando Jorge de Moraes, Giovana Jorge de Moraes Parnoff casada com Cleber Parnoff, Rafael Jorge de Moraes e Felipe Jorge de Moraes. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOSÉ MARIA DE MORAIS, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade. Era filho do Sr. Abilio Silveira de Morais e da Sra. Marcimilia Silveira de Paula, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. CELINA CORREA BUENO, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade. Era filha do Sr. Avelino Correa Bueno e da Sra. Adelaide Reineri Correa, falecidos. Deixa sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se-a dia 23pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOSE VILAÇA DIAS, Faleceu dia 23pp na cidade de Rio das Pedras, aos 81 anos de idade e era viúvo da Sra. Mariza Sebastiana Dias. Era filho do Sr. Marciano Dias dos Santos e da Sra. Auta Dias dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: José Aparecido Dias casado com Cleudete Francisco dos Santos Dias, Zerenilson Dias casado com Rosicleia Quintino Dias, Reinaldo Aparecido Dias, Genivaldo Aparecido Dias casado com Luciane Ribeiro Dias e Terezinha de Jesus Dias Leite casada com Justino Luis Leite. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 24pp as 10:20 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Parque da Paz. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOÃO FRANCISCO, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 98 anos de idade e era viúvo da Sra. Vicentina Rosário da Silva Francisco. Era filho do Sr. José Francisco e da Sra. Carolina Scalenghi, falecidos. Deixa os filhos: João Carlos Francisco casado com Adriana Vasca Francisco, Daniel Francisco casado com Santina da Silva Francisco, Dulcineia Arlete Francisco Silva casada com Altanair Guedes Silva, Mauricio Aparecido Francisco; falecido que foi casado com Rute Correa de Lima Francisco. Deixa netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 24pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. JOSÉ MARIA DE MOURA, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 55 anos de idade e era filho do Sr. Jesuel Antonio de Moura, falecido e da Sra. Benedita Aparecida Silveira de Moura. Deixa o filho: Felipe Bragion, cunhados, sobrinhos, netos, irmãos e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 24pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. MOISÉS MARIA, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba aos 52 anos e era viúvo da Sra. Ivone da Silva, era filho do Sr. Vicente Maria e da Sra. Benedita Celia Maria, falecidos. Deixa ainda demais parentes e amigos.

O seu sepultamento deu-se dia 24pp às 09:00 horas, no Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MAFALDA RAMOS, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 63 anos de idade e era filha do Sr. Jose Ramos e da Sra. Clementina dos Santos Ramos, falecidos. Deixou os filhos: Jackson Alberto Faria casado com Ana Paula Giacomeli; Robson Faria. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi transladado em auto fúnebre para a cidade de Charqueada e seu sepultamento deu-se dia 24pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LAURA BATISTA GOMES, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 76 anos de idade e era casada com o Sr. Clovis Gomes da Silva. Era filha do Sr. José Rodrigues Batista Junior e da Sra. Astesia de Moraes Batista, falecidos. Deixa os filhos: Alcileia Batista Gomes da Silva Soares casada com Marcos Senghi Soares, Clovis Gomes da Silva Junior casado com Juliana Cristina Brunelli Gomes da Silva, Alcilan Gomes da Silva casado com Carolina Nardin Mendes Silva, Alcione Gomes da Silva. Deixa netos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 24pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba – Sala Esmeralda das 13 as 17:00 horas, onde também houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PATRICIO ANTONIO DE SOUZA, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casado com a Sra. Marlene Luzia de Souza. Era filho do Sr. Jose Antônio de Souza e da Sra. Antônia da Silva Souza, falecidos. Deixa os filhos: Solange Aparecida de Souza, Reginaldo Donizeti de Souza. Deixa 02 netas, 03 bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 24pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. NIVALDO DELFINO DO NASCIMENTO, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 76 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Aparecida Vidal do Nascimento. Era filho do Sr. João Delfino do Nascimento e da Sra. Angelina Capeta do Nascimento, falecidos. Deixa os filhos: João Paulo Nascimento, Ivani do Nascimento, Josiane Nascimento, Ana Paula Nascimento, Cristiane Nascimento, Thifani Neves do Nascimento. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 10:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Bom Jesus / São Pedro – Sala 01 seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. MARIA CRISTINA CALIL RODRIGUES DE MORAES, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era casada com Dr. Rubens Rodrigues de Moraes Junior. Era filha do Sr. José Calil e da Sra. Maria Gerolamo Calil, falecidos. Deixa as filhas: Patricia Beozzo Rodrigues de Moraes casada com Miguel Maniero Neto, Amanda Calil Rodrigues de Moraes, Amalia Calil Rodrigues de Moraes. Deixa netos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 25pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba – Sala Safira das 08:00 as 14:45 horas, e as 15:00 horas houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre no mesmo local. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. AMAURI RODRIGUES, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era casado com a Sra. Angela Aparecida Benites Rodrigues. Era filho do Sr. João Rodrigues Netto e da Sra. Maria Caetano Rodrigues, falecidos. Deixa os filhos: Anderson Juliano Rodrigues, Alexandre Rogerio Rodrigues casado com Maria Lucia Alberoni e Andre Leandro Rodrigues. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição – Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. MIGUEL JOSE DE OLIVEIRA, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era casado com a Sra. Ana Lucia Nicoletti. Era filho do Sr. Sudario José de Oliveira e da Sra. Benedita Geralda de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Adilson Ap. de Oliveira casado com Regina Maria Silva de Oliveira, Aline Ap. de Oliveira casada com Jonas Sabino da Silva, Antonio Donizete de Oliveira casado com Jane de Oliveira. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se-a dia 26pp as 09:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. MARCIO HENRIQUE BAPTISTA, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 44 anos de idade. Era filho do Sr. José Luiz Grava Baptista e da Sra. Eunice Aparecida Frasseto Baptista. Deixa a filha: Isabella Valerio Baptista. Deixa o irmão Matheus Vinicius Baptista, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. DILCE MARIA MERLOTI, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era casada com o Sr. Antonio Ernesto Merloti. Era filha do Sr. Possidonio Sabino Alves e da Sra. Maria Silveria Domingues Alves, falecidos. Deixa os filhos: Jose Luiz Merloti Neto casado com Eliane Ribeiro Albuquerque Merloti, Carlos Alberto Merloti. Deixa demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 26pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 09:00 até as 17:00 horas, em seguida houve a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

DR. JOÃO CARLOS JAPUR SACHS, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casado com a Sra. Marilda Helena de Mello Sachs. Era filho do Sr. Carlos Sachs e da Sra. Josefina Japur Sachs, falecidos. Deixa os filhos: João Mauricio de Mello Sachs casado com Raquel Caruso Sachs, Roberto de Mello Sachs casado com Viviane Furlan Sachs, Luís Gustavo de Mello Sachs. Deixa 03 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 16:30 horas saindo a urna mortuaria do Velório "A" do Cemiterio Parque da Ressurreição seguindo para o Cemiterio Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ PEREIRA DA CONCEIÇÃO, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era casado com a Sra. Sidneia Prestes da Conceição, era filho do Sr. Jose Pereira da Conceição e da Sra. Eulina Alves dos Santos, já falecida. Deixa os filhos: Jose Pereira da Conceição Filho; Joseildes Pereira da Conceição; Joseane Pereira da Conceição Valverde; Josilene Pereira da Conceição; Luciano Prestes da Conceição; Gilson Pereira da Conceição – Falecido; Gustavo Pereira da Conceição – falecido; Joyce Prestes da Conceição; Lucas Prestes da Conceição; Jean dos Santos da Conceição; Giovanio dos Santos da Conceição. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi transladado em auto fúnebre para a cidade de Rio das Pedras e seu sepultamento deu-se dia 26pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NADIR FEROLDIN CASSIANO, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era viúva do Sr. Archido Cassiano. Era filha do Sr. José Feroldi e da Sra. Angelina Coelho, falecidos. Deixa os filhos: Zenivaldo Archido Cassiano, Edmilson Jose Cassiano, Iara Cristina Cassiano, Paulo Cesar Cassiano, Silvia Helena Cassiano. Deixa noras, genros, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 26pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba – Sala Esmeralda das 14:00 as 18:00 horas, as 17:30 horas houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre. Reabriu dia 27pp das 07:30 as 09:00 horas. Seu sepultamento deu-se dia 27pp as 09:30 horas, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA JOSE ANDRADE PACHECO, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 86 anos de idade e era viúva do Sr. Roberto Machado Pacheco. Era filha do Sr. Austhero de Andrade da Sra. Maria de Lourdes Silveira, falecidos. Deixa os filhos: Eliana Maria Andrade Pacheco, Sandra Maria Andrade Pacheco, Roberto Antônio Andrade Pacheco casado com Lucilene Calcidoni Pacheco, Rubens Andrade Pacheco casado com Ana Paula Guarizo, Davi Andrade Pacheco casado com Karim Renata de Souza Pacheco. Deixa 06 netos e 01 bisnetos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. TERESINHA APARECIDA FUSATTO DE CASTRO, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos de idade e era casada com o Sr. Paulo Roberto de Camargo e Castro. Era filha do Sr. Armando Fusatto e da Sra. Cenira Senicatto Fusatto, falecidos. Deixa os filhos: Carlos Eduardo de Camargo e Castro casado com Thais Sagastume , Luís Marcelo de Camargo e Castro casado com Ellen Eiko Araki Nozoe e Castro e Ana Flavia de Camargo e Castro. Deixa o neto: João Carlos Sagastume de Castro. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. FIRMO ELPIDIO DE OLIVEIRA,
Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era casado com a Sra. Jane de Souza Soares Oliveira. Era filho do Sr. Nicodemis Elpidio de Oliveira e da Sra. Galdina Ana de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Otacir de Souza Oliveira, Marcio de Souza Oliveira, Aline de Souza Oliveira, Osmir Giovanini de Oliveira, Osmenilda Giovanini de Oliveira, Osmair Giovanini de Oliveira, Odair Giovanini de Oliveira, Rosita Gonçalves de Oliveira, Rosana Gonçalves de Oliveira. Deixa genros, noras, netos , bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.





28 de abril de 2024

Enzo Ribeiro

Um piracicabano na novela “Reis”, da Record TV, em entrevista exclusiva pra PiraCult

Filhos

Maioria dos casos de morte súbita em bebês acontece em camas compartilhadas

Saúde

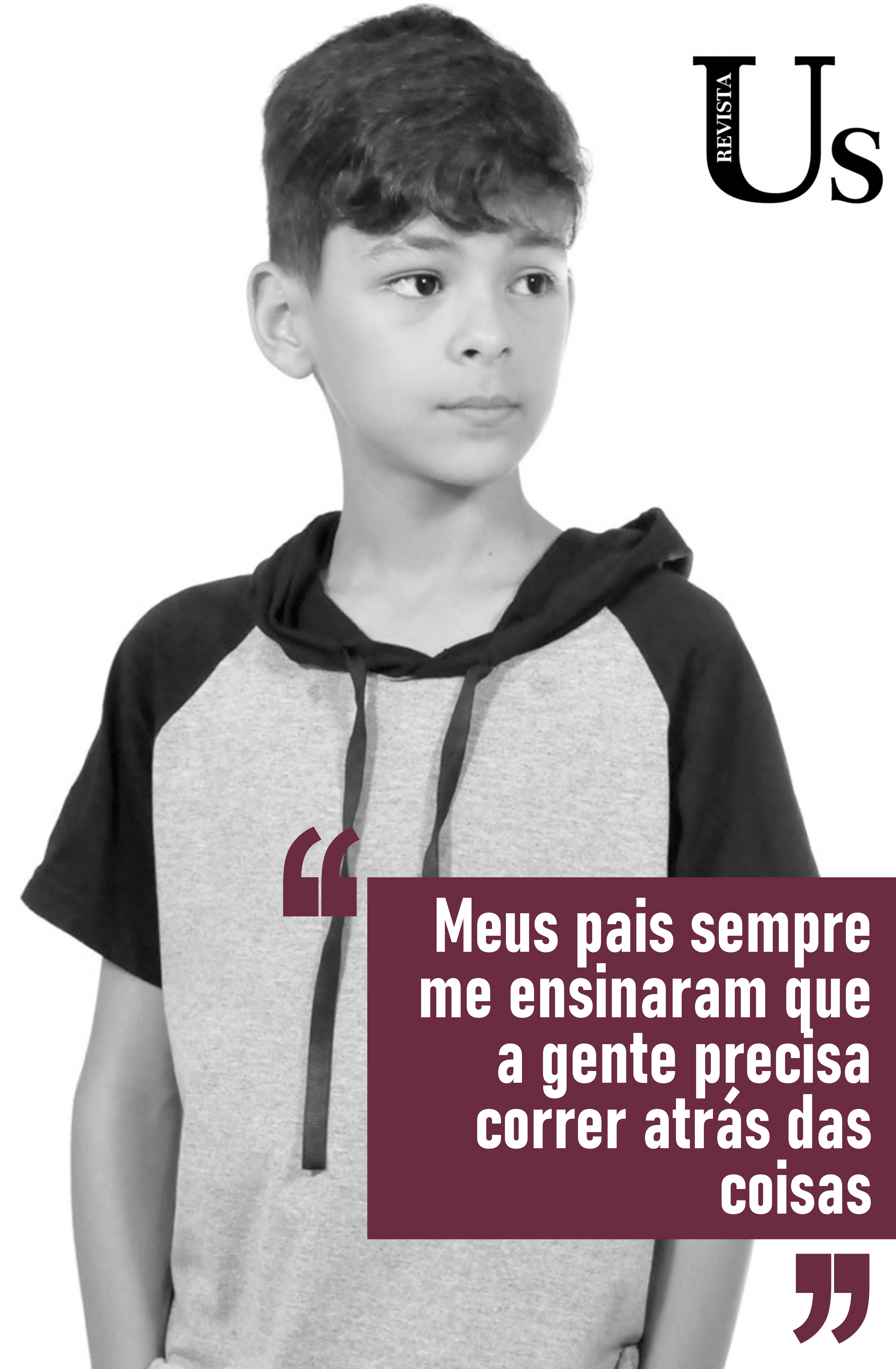
Após a vasectomia: conheça os tratamentos para homens que desejam ser pais

Vida Sudável

Vinagre de maçã natural: segredo das celebridades

Decor

Marcenaria personalizada & modernização


REVISTA Us
"Meus pais sempre me ensinaram que a gente precisa correr atrás das coisas"

Talento Piracicabano

Com apenas 11 anos, e dono de um talento e carisma natos, um piracicabano começou a brilhar na telinha da Record TV esta semana. Ele é Enzo Ribeiro, o ator que interpreta Zion, sobrinho do Rei Salomão e neto do Rei Davi na novela "Reis". Ele deu uma entrevista exclusiva ao jornalista Mauricio Ribeiro para a coluna PiraCult

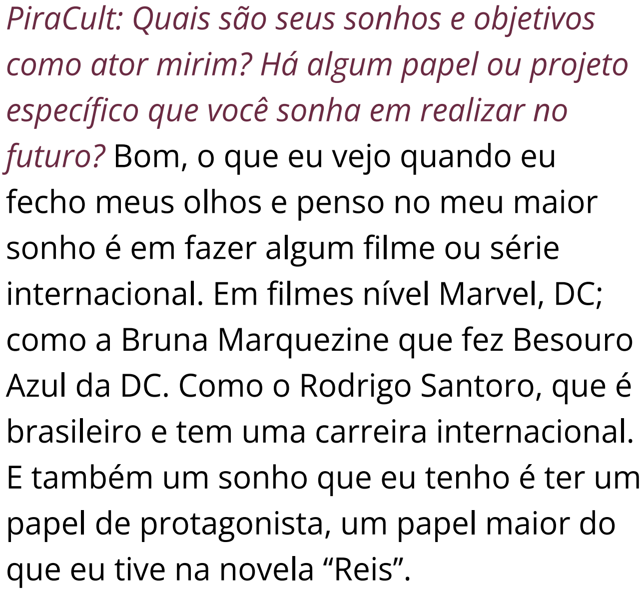
PiraCult: Enzo, como foi para você estrear na TV com um papel em uma série tão renomada como "Reis" da Record TV? Eu me senti realizado por participar de uma novela tão renomada na TV aberta, com atores reconhecidos. Foi a realização de um sonho para mim, e estou bastante animado para continuar estudando e buscando mais papéis em outras novelas, séries, filmes e projetos.



PiraCult: Conta pra gente como foi o processo de preparação para interpretar seu personagem na série. Houve algum desafio específico? Nossa, foi super legal! A gente teve nossa preparadora, que auxiliou bastante, nos ajudou, que no meu caso foi a Suzana; a mim e aos demais atores mirins que tinham lá. Ela nos ajudou bastante na parte de falar, das expressões, de como interpretar o texto. Em casa também nossos pais nos ajudaram, em entender a história, entender as nossas falas; porque a gente precisa entrar na história para poder interpretar bem. E foi tudo novo para mim. O set, os produtores, o diretor, foi tudo novo! Eu nunca tinha gravado nada, foi a minha primeira vez nessa área, e foi tudo um desafio para mim. Porque tudo que é novo pra gente é um desafio para nós, né? Então, foi tudo um desafio que eu tive que enfrentar; e a gente agora espera mais trabalhos para a gente conseguir mais experiência.

PiraCult: Como você descobriu sua paixão pela atuação? Houve algum momento em que você percebeu que queria seguir essa carreira? Eu gostava muito de assistir às novelas, filmes e séries com meus pais. E eu sempre gostei do jeito que os artistas atuavam. No YouTube e nas redes sociais eu assistia bastante os bastidores, como eles atuavam por trás das câmeras, como eles gravavam... E assim eu descobri essa paixão. Eu comecei a fazer vídeos no YouTube; depois eu criei meu Instagram, tentei fazer um TikTok... E minha mãe me colocou na agência, daí começou! A Record chamou, eu fui lá e atuei. E agora eu fui para novela.

PiraCult: Sabemos que seus pais estão muito envolvidos e apoiando sua carreira. Como tem sido essa jornada para vocês como família? Sim, meus pais sempre me apoiaram desde o início. Eles me ensinam tudo, já que é minha primeira vez nesse mundo. Eles me explicam tudo certinho; sempre me ensinaram que a gente precisa correr atrás das coisas, que a gente precisa estudar para conseguir aquilo que nós queremos, e é isso! A gente tem que seguir em frente, não pode desistir, tem que saber que sempre vai ter um "não", mas também sempre vai ter um "sim" esperando por nós.



PiraCult: Quais são seus sonhos e objetivos como ator mirim? Há algum papel ou projeto específico que você sonha em realizar no futuro? Bom, o que eu vejo quando eu fecho meus olhos e penso no meu maior sonho é em fazer algum filme ou série internacional. Em filmes nível Marvel, DC; como a Bruna Marquezine que fez Besouro Azul da DC. Como o Rodrigo Santoro, que é brasileiro e tem uma carreira internacional. E também um sonho que eu tenho é ter um papel de protagonista, um papel maior do que eu tive na novela "Reis".

PiraCult: Com apenas 11 anos e já com um trabalho na TV, como você equilibra sua vida escolar com sua carreira de ator? Bom, a gente teve que ir para o Rio de Janeiro algumas vezes para gravar as cenas, mas em relação à escola, tranquilo. Eu perdi algumas aulas, mas quando eu voltei eu repus tudo no lugar. Mas agora, se a gente pegar algum papel maior de, por exemplo, de 9 meses a 1 ano, a gente vai ter que analisar bem, pra ver como lidar com isso. Os estudos vêm sempre em primeiro lugar e a gente sabe disso, então é importante ter o foco nisso também.

PiraCult: Como é trabalhar com uma equipe tão talentosa em uma produção bíblica como "Reis"? Há alguma experiência marcante que você possa compartilhar conosco dos bastidores da série? Foi super legal! Quando você vê de perto uma pessoa que só via nas telinhas ou no cinema, você fica "sem graça". Mas eles tratam você normal, como se eles te conhecessem há bastante tempo... Eles tratam você bem, são bastante brincalhões, fazem você dar risada... Uma experiência marcante que eu tive foi quando a gente foi gravar a última cena, no finalzinho do episódio, que a gente tinha que brincar no rio. Embarcamos em uma van para ir para outra cidade, e ficamos um hotel para dormir e gravar no dia seguinte. A gente brincou tanto no hotel que daí brincamos mais ainda na cena. A gente tinha que ser criança, simplesmente a gente tinha que ser criança, então foi super legal! Pra mim foi super marcante os atores brincando com a gente.■

Tinha um Ramsés no meio do caminho

Us

Uma reflexão sobre Pessach, a Páscoa Judaica, e a liberdade

Na última segunda-feira, 22 de abril, enquanto muitas famílias chegavam em casa depois de um dia de trabalho, judeus do mundo inteiro celebraram, ao pôr-do-sol, uma festa milenar. A Páscoa Judaica, chamada de Pessach (leia-se "pêssar") no hebraico, marca a saída dos filhos de Israel do Egito, após séculos de escravidão. Ali começava uma caminhada de quarenta anos pelo deserto, sob a liderança de Moshe Rabeinu, o patriarca Moisés, rumo à Terra Prometida. Sobre a mesa, elementos rituais, comidas, bebidas e livros de oração carregam grande significado e recontam a história; pois é necessário, a cada geração, que o judeu se enxergue como se ele próprio tivesse sido liberto do Egito. Imerso nessas reflexões, enquanto meditava sobre os múltiplos significados da festa da liberdade, meus olhos estavam fitos na tela de chamada do consultório médico. Exame na mão, eu aguardava o retorno para avaliar o que fazer com mais uma pedra no rim.



Pedras têm sido significativas na história do judaísmo. Um monturo delas formou o altar onde o patriarca Abraão sacrificaria o próprio filho. Tendo uma pedra por travesseiro, Jacó sonhou com a escada que levava aos céus. Fora o episódio da pedra ferida por Moisés no deserto, se onde saiu água, e as muitas pedras usadas como marcos do povo hebreu como registros de seus acampamentos, peregrinações e formação de cidades. Pedras na construção do Templo. Pedras como testemunhas no Muro das Lamentações. Pedras no lugar de flores nas sepulturas. Pedras nos rins. As formações rochosas têm sido uma onipresença na história milenar do Povo do Livro. Seja para o bem, seja para o mal. Há pedras de sustentação, de alicerce; assim como há pedras de tropeço (e ai delas)!

A célebre frase de Moisés, dita ao faraó no meio das suas negociações por liberdade, imediatamente ecoou na minha cabeça enquanto divagava sobre isso. "Deixa o meu povo ir", exclamou o estadista e líder nascente. A mesma frase que se repete hoje em faixas, protestos e postagens na internet enquanto 133 judeus permanecem sob o cativeiro imposto pelo Hamas. E era tudo que eu queria dizer ao médico naquele momento. "Me deixa ir, eu quero ir embora. Já não aguento mais ficar aqui, sendo contado me meio àqueles que padecem escravos de suas dores". E a dor, o leitor deve saber, é de fato escravocrata. Quem passa por ela, sabe. Invariavelmente, ela não perdoa; e muitas vezes, até mata. Impossível não associar tantas situações de prisão nesse Pessach de 5784, ano 2024 da era comum. Mesmo desconfortável com meu sofrimento pessoal, por alguns instantes me senti miseravelmente egoísta. Quantas famílias de reféns só queriam ter os seus queridos na mesa memorial naquela noite, e eu ali preocupado com uma pedrinha de milímetros de dimensão. Definitivamente, eu poderia ser mais grato. Minha família me esperava em casa, com jantar pronto, banho quente e acolhimento para o meu sofrimento particular. Logo o médico me chamaria, repetindo as mesmas falas e ritos e divagações das tantas outras pedras que tive. Tantas que até perdi a conta. Pequenas demais para uma cirurgia, grandes o suficiente para me incomodar. O caso era de se eliminar. Chás, orações e água. A tríade sagrada de quem sofre de mal nos rins.

De posse do meu atestado, longe de ser uma carta de alforria, peço pelo aplicativo o carro que me levaria embora. Horário de pico, preço nas alturas, uma busca infinita pra quem está escolhendo a posição pra não sentir dor. E eis que, carregada de ironia, a tela do app retorna o resultado: eu iria viajar com Ramsés. Isso mesmo, Ramsés. Dentre tantos Moisés, Jacós, Isaques e Abraãos que têm carro de aluguel, na noite de Pessach o algoritmo coloca no meu caminho um motorista com o mesmo nome do faraó do Êxodo. Para mim, extremamente ligado a sinais, não poderia ser uma coincidência. Não na noite de Pessach. Não diante de uma necessidade tão imediata de me ver livre daquela pedra. Embarco no carro e o rapaz com nome de faraó está com a missão de me levar pra casa. Sorriso largo, cheio de histórias, carregado de tatuagens e ouvindo boa música, o Ramsés do século 21 dirige com um judeu errante (ou errado?) no banco de trás. Conto pra ele cada detalhe inusitado da situação. Damos risadas e fazemos piadas encima do que está acontecendo. E por alguns instantes, eu até esqueço da dor da pedra. Carlos Drummond de Andrade, poeta, encontrou "uma pedra no meio do caminho". Eu encontrei um Ramsés. Porque quando o Eterno manda, até faraó pode ser um instrumento de liberdade. ■

Nova Tendência Estética: Entenda como é feito o Transplante de Sobrancelhas

Procedimento que ajuda os pacientes a terem uma melhor autoestima e vêm ganhando cada vez mais adeptos

Foto: Banco de Imagem



É crucial que os pacientes escolham médicos experientes e qualificados

"Os resultados finais podem levar alguns meses para se manifestar completamente, sendo essencial seguir todas as instruções médicas..."

A busca por soluções estéticas avançadas ganha um novo aliado: o transplante de sobrancelhas. Conduzido por especialistas como a Dra. Fernanda Cassain, médica formada pela Unicamp e pós-graduada em dermatologia, este procedimento cirúrgico vem ganhando destaque no arsenal da indústria da beleza.

O transplante de sobrancelhas é uma técnica inovadora que visa restaurar ou aprimorar as sobrancelhas por meio do transplante de cabelo do próprio paciente. Segundo Fernanda, os folículos capilares são retirados de uma área doadora, comumente localizada atrás da cabeça, e delicadamente transplantados para as sobrancelhas.

"A demanda por este procedimento tem crescido significativamente, especialmente entre aqueles que buscam corrigir sobrancelhas naturalmente finas ou pouco definidas, ou ainda restaurar sobrancelhas perdidas devido a trauma, queimaduras ou outras causas", destaca a médica.

No entanto, é importante ressaltar que o sucesso do transplante de sobrancelhas depende não apenas da técnica cirúrgica, mas também dos cuidados pós-operatórios e da compreensão dos pacientes sobre os resultados esperados. "Os resultados finais podem levar alguns meses para se manifestar completamente, sendo essencial seguir todas as instruções médicas com diligência", alerta a médica.

O procedimento inicia-se com uma consulta detalhada, onde são discutidas as expectativas do paciente e avaliada a viabilidade da intervenção. Durante a cirurgia, os folículos capilares são meticulosamente removidos da área doadora e transplantados de forma a criar um design de sobrancelhas harmonioso com as características faciais únicas de cada indivíduo.

Como em qualquer procedimento cirúrgico, existem riscos, como infecção, sangramento e cicatrização inadequada. Portanto, é crucial que os pacientes escolham médicos experientes e qualificados e sigam todas as orientações pós-operatórias cuidadosamente.

Em suma, o transplante de sobrancelhas emerge como uma solução promissora para aqueles que buscam aprimorar sua estética facial e autoconfiança de maneira duradoura. Com cuidados adequados e a orientação de profissionais capacitados, os pacientes podem alcançar sobrancelhas mais densas e naturais, restaurando não apenas sua aparência, mas também sua confiança.

Spa em casa: máscara corporal de silício para deixar a pele macia

O mineral extraído do cristal de rocha reativa a circulação e permite a melhor absorção dos elementos hidratantes

Foto: Banco de Imagem



Cosmético à base de silício é ideal para combater a aspereza da pele e até tratar de dermatite seborreica e casos de úlcera varicosa

Quem diria que o silício, um dos elementos mais abundantes da crosta terrestre, extraído dos cristais de rocha, ajuda a deixar a pele macia e radiante? Estudos mostram que, além de ação tonificante, este mineral estimula a produção de colágeno e ativa a circulação fixando oxigênio no sangue, além de auxiliar nas trocas metabólicas.

"Em contato com a pele, o silício aumenta a sua permeabilidade e permite melhor absorção dos princípios ativos presentes nos cremes e em outros produtos que serão usados em seguida", afirma a cosmetóloga e especialista em epidermologia, Chris Buarque, diretora da Comunidade Brasileira de Naturopatia.

Em sua experiência, a cosmetóloga constatou que cosmético à base de silício é ideal para combater a aspereza da pele e até tratar de dermatite seborreica e casos de úlcera varicosa. "Porém, nestes últimos casos, o produto não deve ser aplicado em lesões abertas", complementa.

Para quem quer experimentar os efeitos a ação do silício em áreas mais ásperas do corpo, Chris Buarque recomenda um ritual de beleza, que pode ser feito em casa:

Máscara corporal

- Aplique a Máscara Esfoliante Facial e Corporal Stiper em áreas do corpo mais sujeitas ao ressecamento, como joelhos, cotovelos, glúteos e pés. Além de remover as células mortas, a máscara de silício é enriquecida com ingredientes hidratantes, como Aloe Vera, extrato de castanha da índia, manteiga de Karitê e óleo de girassol, que são melhores absorvidos pela pele quando combinados com silício.
- Depois de 20 minutos, enxague a máscara no banho.
- Aplique um hidratante no corpo e nas áreas aplicadas.

Os resultados já podem ser percebidos logo na primeira aplicação.w

Após a vasectomia: conheça dois tratamentos para homens que desejam ser pais

A FIV é uma alternativa eficaz para homens cujas vasectomias não podem ou não querem ser revertidas ou que enfrentam outros desafios de fertilidade

Foto: Divulgação



A reversão da vasectomia é uma cirurgia bastante delicada, realizada por microcirurgia

"A avaliação do eixo hormonal e da saúde reprodutiva do homem é fundamental para o sucesso do tratamento. Se o paciente estava usando uma reposição hormonal, por exemplo, é necessário um tratamento prévio"

A decisão de ter filhos é uma das mais significativas e complexas da vida. Para muitos casais, essa jornada pode incluir uma mudança de perspectiva, especialmente para aqueles que anteriormente optaram por não ter filhos e agora desejam construir uma família. Esse é o caso de homens que passaram por uma vasectomia e agora querem ser pais. Para eles, a medicina oferece duas alternativas: a reversão da vasectomia ou a fertilização in vitro (FIV).

A reversão da vasectomia é uma cirurgia bastante delicada, realizada por microcirurgia. Ela oferece taxas de sucesso que depende de alguns fatores, dentre eles o tempo decorrido desde a vasectomia. Pacientes com menos de 8 anos de vasectomia têm taxas acima de 90% de sucesso na reversão, enquanto acima de 10 anos, essas taxas tendem a cair, porém é sempre possível reverter uma vasectomia independente do tempo.

Já a FIV é uma alternativa eficaz para homens cujas vasectomias não podem ou não querem ser revertidas ou que enfrentam outros desafios de fertilidade. A coleta de espermatozoides é realizada através de punção aspirativa do epidídimo (PESA) ou de biópsia testicular, com taxas de sucesso superiores a 95% na recuperação de espermatozoides.

A escolha entre a reversão e a FIV é influenciada por vários fatores, incluindo o tempo de obstrução, a idade do paciente e a presença de fatores femininos, que podem afetar a fertilidade. Por isso, essa avaliação deve ser feita por um especialista. O andrologista da Clínica Origen, Rodrigo Spíndola, explica que, nesse caso é importante entender se durante o tempo que o homem estava vasectomizado houve alguma situação clínica que tenha comprometido sua capacidade de produzir espermatozóides. "A avaliação do eixo hormonal e da saúde reprodutiva do homem é fundamental para o sucesso do tratamento. Se o paciente estava usando uma reposição hormonal, por exemplo, é necessário um tratamento prévio", diz.

Ele alerta que, independentemente do procedimento escolhido, é essencial alinhar expectativas realistas e discutir possíveis resultados negativos com o casal.

Melhora o intestino, previne o câncer e combate a gastrite: os benefícios da couve à saúde

A nutricionista Gisela Savioli explica o valor nutricional do alimento e melhores formas de consumo

Foto: Banco de Imagem



Consuma a folha inteira, não descarte os talinhos. Eles são ricos em nutrientes

> *"Quando a couve ficar amarelada não significa que está imprópria ao consumo. Ao contrário. O verde da folha é por conta da riqueza em clorofila..."*

Popular por ser o protagonista dos famosos sucos detox, a couve é uma hortaliça de cor verde escura que promove vários benefícios para a saúde do organismo. A seguir, a nutricionista clínica e funcional e fitoterapeuta, explica seis motivos pelos quais deveríamos consumir mais a couve, além de um acompanhamento de feijoada e em sucos.

A couve é integrante do grupo das brássicas, que também fazem parte outros vegetais como brócolis, couve-flor, nabo e repolho. Segundo a nutricionista, ela é considerada uma farmácia-viva por ser riquíssima em compostos bioativos, nutrientes e antioxidantes. Seus principais benefícios são:

1. Analgésico natural

A couve é rica em magnésio, mineral essencial para a circulação do sangue, contração e relaxamento dos músculos e por isso um dos mais potentes anti-inflamatórios e analgésicos naturais que existe.

"Se você vive com dores pelo corpo, sente muita tensão muscular e dificuldade para relaxar, a palavra de ordem é: aumente o consumo de couve. Inclua ela em seu cardápio diariamente", diz Gisela.

2. Ajuda no funcionamento do intestino

A couve possui alto teor de fibras, tanto solúveis quanto insolúveis. Por isso, ela é excelente regulador do trânsito intestinal, ajudando o órgão a funcionar como um relógio.

3. Anti-inflamatório natural

Quando se fala de inflamação, a couve é campeã. "Os carotenoides, os glicosinolatos e polifenóis presentes na couve formam um combo incrível para reduzir a inflamação, considerada hoje a origem das doenças crônicas que mais matam e incapacitam no planeta", pontua.

4. Anti-refluxo e gastrite

A couve possui efeitos gastroprotetor, que ajuda a estimular a produção de muco e melhorar o pH do estômago. Dessa forma, os sintomas de refluxo e queimação são aliviados ao consumir este alimento.

5. Anti-câncer

O consumo da couve e de outros alimentos da família das brássicas rendem ao corpo uma substância chamada Indol-3-Carbinol (I3C), produzida a partir da mastigação desses alimentos.

"O indol 3-carbinol age como um agente quimioprotetor, evitando a proliferação de células cancerígenas", explica a nutricionista.

6. Estimuladora do detox

Por fim, não é atoa que a couve é a queridinha dos sucos detox. Ela contém fitoquímicos e nutrientes que estimulam a detoxificação dos químicos tóxicos do corpo.

Qual a melhor forma de consumir a couve?

De acordo com Savioli, o ideal é darmos preferência para seu consumo cru, seja em sucos ou salada, pois alguns de seus compostos são sensíveis ao calor. "Consuma a folha inteira, não descarte os talinhos! Eles são ricos em nutrientes", pontua.

A profissional orienta comprar, sempre que possível, a couve orgânica, para evitar a exposição do organismo aos agrotóxicos. Ela diz que a hortaliça pode ser facilmente cultivada em casa, em vasos, pois não possui raízes muito profundas.

Por fim, a nutricionista faz um alerta ao desperdício. "Quando a couve ficar amarelada não significa que está imprópria ao consumo. Ao contrário. O verde da folha é por conta da riqueza em clorofila, mas o processo de ficar amarelo se dá por conta da couve também ser riquíssima em carotenoides, como a luteína e β-caroteno, que são precursores de vitamina A".

Essas substâncias são as responsáveis por proporcionar coloração amarelada nos vegetais e neste caso, elas agregam mais antioxidantes e até proteção extra para a saúde cardiovascular, circulação e também saúde oftalmológica.

Vinagre de maçã natural: segredo de saúde das celebridades compartilhado em redes sociais

Estrelas internacionais revelam que consumo visa benefícios, como perda de peso, redução do colesterol e fortalecimento do sistema imunológico

Foto: Banco de Imagem



Nove estudos científicos constataram que a ingestão de pequenas quantidades diárias de vinagre de maçã tem efeito na redução do colesterol

Victoria Beckham, Kim Kardashian, Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow e Megan Fox têm em comum algo mais que o status de celebridades. Em suas redes sociais, as estrelas internacionais compartilham o hábito de ingerir uma pequena quantidade de vinagre de maçã em jejum para obter benefícios para a saúde. Como shot ou simplesmente diluído em água, o vinagre de maçã vem sendo consumido como aliado da perda de peso, redutor do colesterol, anti-inflamatório e auxiliar do sistema imunológico. Para além das contribuições saudáveis apregoadas no ambiente digital, o sabor diferencial em entradas, saladas, pratos salgados e também sobremesas tem ampliado o uso do vinagre de maçã na gastronomia de várias nacionalidades.

Sem os holofotes dirigidos às celebridades, usuários da plataforma de vídeo TikTok vêm se multiplicando nas postagens sobre os benefícios do vinagre de maçã. Mas o que há de comprovação científica a respeito deste versátil ingrediente culinário para a saúde?

Estudo realizado pela Middlesex University, no Reino Unido, comprova que o produto contém de 5% a 6% de ácido acético, além de ácido gálico, ácido cafeico, ácido ferúlico e catequina. Este e outros compostos, indica a pesquisa, são auxiliares do sistema imunológico e agem como anti-inflamatórios no organismo. A metanálise de nove estudos científicos constata que a ingestão de pequenas quantidades diárias de vinagre de maçã tem efeito na redução do colesterol. Mais duas pesquisas demonstram perda de peso de um a dois quilos entre consumidores regulares do produto.

Evidentemente, o hábito das celebridades, que se cercam dos maiores especialistas em saúde do mundo, contribui para o aumento exponencial do consumo do vinagre de maçã. No entanto, Rodrigo Margoni, especialista em vinagres, associa a preferência pelo produto à preocupação com a alimentação consciente. "O vinagre de maçã natural, sem conservantes, de sabor inigualável e benefícios múltiplos, é um complemento cada vez mais presente no dia a dia de pessoas que valorizam uma forma mais saudável de viver", observa.

Maioria dos casos de morte súbita de bebês acontece em camas compartilhadas

Pesquisadores examinaram 7.595 mortes súbitas de crianças com menos de 1 ano entre 2011 e 2020 nos Estados Unidos

Fernanda Bassette

A prática da cama compartilhada entre mães e bebês ainda é um hábito amplamente utilizado por muitas famílias, mas é condenada pela maioria das entidades médicas – incluindo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) – por causa do risco de morte súbita nos recém-nascidos. Agora, um novo estudo publicado no Pediatrics vem corroborar essa contraindicação ao apontar que quase três em cada cinco mortes súbitas infantis e inesperadas ocorreram enquanto o bebê compartilhava a superfície de sono com uma ou mais pessoas.

Para chegar à conclusão, os autores examinaram 7.595 mortes súbitas em lactentes (crianças com menos de 1 ano) entre 2011 e 2020 nos Estados Unidos. Ao cruzar os dados, eles descobriram que a maioria dos casos ocorria com bebês que compartilhavam cama e eram mais frequentes em crianças entre zero e 3 meses. Segundo a Associação Americana de Pediatria (AAP), o risco de morte súbita aumenta em dez vezes se o bebê dividir a cama com alguém que esteja com a capacidade de acordar reduzida por causa de fadiga ou do uso de medicações ou outras substâncias. O mesmo risco, segundo a associação, existe se essa superfície de sono não for a cama adequada.

A morte súbita é definida como os casos de morte inesperada de qualquer bebê menor de 1 ano de idade e que permanece inexplicada após uma investigação detalhada do caso, incluindo autópsia, investigação do local do evento e revisão da história clínica da criança. Embora não existam dados oficiais sobre o número de casos no Brasil, estima-se que o problema atinja um bebê a cada 10 mil nascimentos.

Em geral, a morte súbita acontece no local em que o recém-nascido está dormindo (cama, sofá, carrinho etc.) e não existe nenhum sinal de alerta prévio para demonstrar que aquela criança estava em situação de risco. Ainda não há uma explicação científica que mostre o que leva à morte, mas vários estudos têm demonstrado que um dos principais fatores de risco é o ambiente do sono da criança, que muitas vezes está exposta a condições consideradas inadequadas e inseguras para dormir.

"Esse estudo analisou a mortalidade de lactentes e o resultado é muito impressionante. A Sociedade Brasileira de Pediatria orienta que nos primeiros meses de vida a criança durma no berço dela, anexo à cama da mãe, mas não na mesma superfície. Ela precisa dormir em uma superfície firme e não fofa, sem travesseiro e, de preferência, não dormir com o estômago cheio. Além disso, depois de mamar ela precisa arrotar para dormir", disse o pediatra Tadeu Fernando Fernandes, presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da SBP, ao destacar que a amamentação é um fator de proteção.

O tema é tão importante que a SBP divulgou uma nota de alerta no ano passado para orientar pais e pediatras sobre o sono seguro. No documento, feito com base nas orientações norte-americanas, os pediatras dizem que a cama segura para o bebê não deve ter travesseiros, lençóis, cobertores, bichos de pelúcia, animais domésticos nem qualquer outro objeto de decoração, pois eles aumentam o risco de sufocamento. O documento diz ainda que o risco da cama compartilhada é maior quanto mais tempo o bebê permanecer nela.

Dormir de barriga para cima

Entre as recomendações de segurança estão colocar o bebê com menos de 1 ano para dormir sempre de barriga para cima, sem travesseiro e sem outros objetos que possam atrapalhar o sono. As posições de lado ou de barriga para baixo não são consideradas seguras nessa idade porque a criança não tem força suficiente para se virar caso comece a faltar o ar. O documento ressalta ainda que o berço deve ter uma superfície rígida e não inclinada, com o colchão completamente adaptado, sem sobras.

O bebê deve dormir no quarto dos pais preferencialmente até os 12 meses, mas em um berço próximo e não na mesma cama. Segundo o documento, compartilhar o quarto com os pais, sem compartilhar a cama, reduz em 50% o risco de morte súbita. O aleitamento materno também é apontado como um fator protetor. Nas estações mais frias do ano, a recomendação é agasalhar o bebê com roupas apropriadas e não usar cobertas que podem acabar cobrindo o rosto da criança durante a noite. Por fim, o bebê deve ser mantido em ambientes livres de cigarro – o tabagismo aumenta o risco de morte súbita.

Segundo o pediatra Thomaz Bittencourt Couto, professor médico da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein, quando pensamos nas causas da morte súbita, existe um modelo chamado risco triplo, que busca explicar as razões. "Ele avalia a associação de vulnerabilidades de base (como a prematuridade e algumas condições genéticas que favorecem esses eventos), vulnerabilidades do estágio de maturação neurológica, cardíaca e imunológica da criança (que é mais pronunciada em menores de 4 meses) e, finalmente, eventos desencadeantes e fatores ambientais. Esses fatores incluem principalmente a posição prona para dormir (que é dormir de barriga para baixo), mas também a exposição ao tabagismo e dormir em uma cama macia, fofa ou compartilhada. Muitas vezes, há uma soma desses fatores", disse.

Couto ressalta que, apesar de todas as evidências e da recomendação médica, o maior desafio para reduzir os casos de morte súbita ainda é cultural. "Muita gente se atenta aos aspectos estéticos do berço, por exemplo, e não ao risco que aquele bebê corre com um berço cheio de acessórios. E existe a ideia de que compartilhar a cama é mais seguro, o que comprovadamente não é verdade", finalizou.

Fonte: Agência Einstein

INFOGRÁFICO

Veja como evitar a sindrome da morte súbita infantil

Confira as principais recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria para um sono seguro

- Colocar o bebê para dormir no **próprio berço**, nunca na cama dos pais. Mas, é indicado que ele durma no mesmo **quarto dos adultos** em superfícies diferentes até **um ano de idade**
- Posicione-o de **barriga para cima**
- **Estimule a amamentação.** Estudos mostram que ela ajuda a evitar a morte súbita
- **Remova travesseiros,** protetores e brinquedos, entre outros, de dentro do berço
- **Não use** colchão ou cobertores **fofos demais**
- **Não agasalhe** demais o pequeno na hora do sono e evite o uso de toucas
- **Não fume** no quarto da criança ou em ambientes frequentados por ela

FONTE: Sociedade Brasileira de Pediatria

Crise de meia idade ou depressão?! Entenda as mudanças psicológicas e emocionais que mulheres enfrentam na menopausa

Estudo realizado entre americanos e britânicos em 80 países indica que os maiores índices de depressão é observado entre mulheres 40+

Foto: Banco de Imagem



Acompanhamento médico e apoio social e familiar são fatores primordiais para que a mulher enfrente a menopausa da melhor maneira possível

> *"A gente precisa trabalhar também o psicológico. Olhar a menopausa por outro ângulo e perceber que sim, a menopausa pode ser a melhor fase que podemos viver..."*

Na menopausa, que se inicia, em média, por volta dos 45 anos, muitas mulheres experimentam uma série de mudanças hormonais que podem afetar não apenas seu corpo, mas também sua saúde mental. Por volta dos 40 anos, os indivíduos, principalmente do sexo feminino, apresentam maiores dificuldade para dormir, grande sobrecarga na vida pessoal e muitas das vezes cansados de sua rotina profissional.

Uma das questões mais comuns nessa fase da vida é a relação entre a menopausa e depressão, que também pode ser "apenas" uma crise de meia idade, o que é muito comum entre mulheres depois dos 40 anos de idade.

Durante essa fase da vida da mulher, os níveis hormonais, como estrogênio e progesterona podem oscilar significativamente e acabam afetando o equilíbrio químico do cérebro, contribuindo para um possível quadro de depressão.

Além dos sintomas físicos da menopausa, como ondas de calor e insônia, muitas mulheres também enfrentam sintomas emocionais, como ansiedade, irritabilidade e tristeza, fatores que também podem desencadear ou agravar a depressão.

Acompanhamento médico e apoio social e familiar são fatores primordiais para que a mulher enfrente a menopausa da melhor maneira possível. Muitas consequências psicológicas negativas podem ser evitadas com cuidado e atenção.

Para Beatriz Tupinambá, médica Ginecologista especialista em Menopausa, com conhecimento e assistência profissional adequada, a menopausa pode sim ser a melhor fase da mulher vida da mulher. Em suas publicações, cursos e livres nas redes sociais, cita vantagens como o fim dos ciclos menstruais, TPM, preocupação com período fértil, maior tempo de autocuidado, maturidade e homônimos administrados como algumas das vantagens.

"A gente precisa trabalhar também o psicológico. Olhar a menopausa por outro ângulo e perceber que sim, a menopausa pode ser a melhor fase que podemos viver. A gente entra na menopausa na metade da nossa vida, e não precisamos nos manter na segunda metade dela indispostas, com calores, ressecamentos, queda de libido, entre outros, porque simplesmente deixamos de alimentar nossas células de hormônios por 50 anos." Explica a Ginecologista.

Mesmo com alternativas que possibilitem enfrentar essa fase da maneira mais saudável possível, é necessário ter a sensibilidade que a menopausa e seus sintomas não são estáticos e evoluem ao longo do tempo e de acordo com os estímulos. À medida que as mulheres ajustam suas rotinas e métodos pra viver a menopausa os resultados mudam positiva ou negativamente.

"Além de acompanhamento médico e psicológico especializado, é importante a prática de exercícios físicos, alimentação saudável, atividades de relaxamento, apoio social e familiar para que essa fase seja vivida da forma mais confortável possível. Em muitos casos, por conta de toda a mudança a que são submetidas, muitas mulheres recorrem ao consumo excessivo de álcool, nicotina e adotam o isolamento social, provocando assim, maiores e mais evidentes consequências psicológicas negativas durante esse período." Finaliza Beatriz.

Como as mulheres podem lidar com o sentimento de incompetência

É preciso enfrentar a pressão pela perfeição e entender que está tudo bem em não dar conta de tudo o tempo todo



As mulheres devem se apoiar mais e também buscar o desenvolvimento pessoal

Muitas mulheres acreditam que não são suficientemente boas e que deveriam dar conta de muito mais coisas do que conseguem. Trabalho, maternidade, estudos, autocuidado e tantas outras áreas da vida parecem demandar muito mais do que o possível, por isso o sentimento de incompetência pode aparecer.

Segundo a empresária e advogada Andressa Gnann, que também é mãe, palestrante, mentora de empreendedoras, escritora, sócia fundadora e gestora do escritório Gnann e Souza Advogados, considerado como Referência Nacional e Melhores do Ano em Advocacia e Justiça, a obrigação de ser alta performance o tempo deixa as mulheres em constante pressão.

"Muitas mulheres se cobram porque não conseguem ser a mãe exemplar que todo mundo diz que elas têm que ser; ou não conseguem ser uma profissional alta performance e talvez nem ir para academia todos os dias. Mas precisamos lembrar que está tudo bem não dar conta de tudo o tempo todo. Tem dias em que a gente tem a impressão de que só está tentando sobreviver", avalia.

Para Andressa, a jornada das mulheres não é fácil, mas é preciso aprender a não se cobrar tanto e encarar cada desafio como uma oportunidade de crescimento. "A cada obstáculo superado, você cresce, aprende e se fortalece cada vez mais. O cansaço e os obstáculos sempre vão existir, mas o importante é aprender a descansar sem culpa e não desistir", orienta.

A especialista acredita que o sentimento de incompetência que aflige muitas mulheres pode ser exacerbado por fatores culturais, de gênero e sociais. "Sabemos, por exemplo, que as mulheres muitas vezes têm que se provar mais para provar que são competentes, e isso, em algumas áreas, pode levá-las à exaustão", diz.

Ela lembra que a própria sociedade muitas vezes impõe expectativas e pressões sobre as mulheres, tanto na vida profissional quanto pessoal. "Essa cobrança da sociedade e de terceiros também ajuda a aumentar o sentimento de não ser competente o suficiente para dar conta, mas é preciso que as mulheres parem de se preocupar tanto com o julgamento alheio e entendam que está tudo bem em não serem perfeitas, afinal, quem é? Ou melhor, o que é a perfeição?", questiona.

Andressa acredita que para superar o sentimento de não se acharem boas o bastante, as mulheres devem se apoiar mais e também buscar o desenvolvimento pessoal. "É importante reconhecer que somos seres humanos, falhos e imperfeitos. Que não temos a obrigação de ser e agir como as pessoas acham. E principalmente ter sororidade, julgar menos, apontar menos e apoiar mais. É por isso que insisto que as mulheres precisam de menos competição e mais compreensão", finaliza.

Café Morro Grande apoia entidades na 39ª Festa das Nações

Barracas Suíça, Itália e Árabe contarão com o sabor do Café Morro Grande

A diversidade da culinária do mundo pode ser conhecida e apreciada entre os dias 15 e 19 de maio no Parque Engenho Central, com a 39ª Festa das Nações. O evento tem como propósito arrecadar fundos para organizações beneficentes de Piracicaba. Por mais um ano, o Café Morro Grande apoia entidades que integram a programação. Nesta edição, três barracas contarão com o sabor do Café Morro Grande: Suíça, Itália e Árabe.

Suíça (Escola de Mães)

O Café Morro Grande apoia a Escola de Mães Profª Branca Motta de Toledo Sachs na Festa das Nações há 24 anos. A entidade está na gestão da barraca Suíça nos últimos três anos. Antes disso, durante muito tempo foi a entidade responsável pelo Café das Nações.

Assumindo o cardápio suíço, a Escola de Mães oferece pratos e sobremesas feitos pela Cozinha Fassbier.

A entidade foi fundada em 1939 com o propósito de promover assistência às gestantes e suas famílias. Realiza encontros mensais para mães, familiares e amigos, oferecendo palestras e atendimento médico voluntário. Conta ainda com uma assistente social, oferece um enxoval completo, além de doações mensais de leite em pó.

Itália (Casa do Bom Menino)

Já a Casa do Bom Menino conta com o apoio do Café Morro Grande na barraca Itália – além do cafezinho, no local também haverá a opção de cappuccino. Entre as opções do cardápio está uma sobremesa muito famosa por levar café como um dos ingredientes, o tiramisu.

A entidade realiza a venda antecipada do almoço e jantar na Festa das Nações, entre as opções de pratos estão mezzaluna (massa), ravioli, porchetta, paleta de cordeiro. A compra pode ser feita online ou pelos telefones: (19) 3401-2199 / (19) 991230225.

A Casa do Bom Menino foi fundada em 1962, é um Serviço de Acolhimento Institucional para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, encaminhados pela Vara da Infância e Juventude.

Atualmente, atende 106 crianças e adolescentes, promovendo o fortalecimento dos vínculos familiares e sociais.

Nações Árabes (Cesac)

O Café Morro Grande também está com o Cesac (Centro Social de Assistência e Cultura São José) na Festa das Nações, na barraca Nações Árabes. A novidade nesta edição é o oferecimento do café árabe.

A principal característica da bebida é que o café não é filtrado e portanto, utiliza-se o pó moído super fino. O cardamomo completa essa experiência sensorial.

Reservas de convites para um delicioso jantar com pratos típicos: (19) 3430-2020 / 97129-8270.

O Cesac foi fundado nos anos 1960 pela Paróquia da Igreja São José em Piracicaba, tem como missão oferecer proteção social e programas educativos para famílias vulneráveis.

A entidade mantém a Creche Maria Maschietto Juliani, atendendo 137 crianças de 2 a 5 anos. Seus principais projetos incluem apoio à gestante, qualificação profissional, assistência às famílias e programas de desenvolvimento familiar.

Festa das Nações: Café Morro Grande em prol das entidades sociais

Enquanto uma empresa quase centenária, o Café Morro Grande possui uma longa história de apoio a projetos sociais – antes mesmo desse tipo de política integrar o marketing institucional das corporações.

A responsabilidade social é vista como um compromisso da empresa com o desenvolvimento do município e da comunidade. Deste modo, o Café Morro Grande está unido às entidades sociais na Festa das Nações e em outras iniciativas na cidade.

A missão principal da Festa das Nações é arrecadar recursos para auxiliar instituições que atuam em diversas causas sociais. É o maior evento local de incentivo ao trabalho voluntário.

Realizada pela Associação Cultural Festa das Nações (Fenapi), a Festa das Nações é promovida pela Prefeitura de Piracicaba, por meio do Fundo Social de Solidariedade de Piracicaba (Fussp), com organização da Secretaria Municipal de Governo, e apresentada pelo Ministério da Cultura.







Receitas fáceis de fazer para acompanhar o tradicional churrasco

Saiba o que incluir no cardápio para que a preparação ganhe mais valor nutricional

O churrasco é uma ótima opção para o preparo de uma carne macia, suculenta e saborosa. E, para que a refeição fique completa, a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, explica que é importante agregar outros nutrientes. Arroz, mandioca e batata-doce cozidas, batata assada na churrasqueira ou na maionese e as farofas são ótimos exemplos. "Para completar, acrescentar vegetais faz toda a diferença. Saladas de rúcula ou alface, e vinagretes, que podem ter componentes além dos tradicionais cebola e tomate, costumam agradar bastante", diz.

Renata ensina que outros itens podem ser preparados na churrasqueira e agregar sabor e variedade nutricional à refeição. "Pimentão recheado, milho na manteiga, berinjela, aspargos e cogumelos assados, e espetinhos de legumes, entre outros, são ótimas opções para variar o consumo dos vegetais e equilibrar os nutrientes ingeridos no churrasco. Inclusive frutas como o abacaxi e a banana com canela ficam muito saborosas quando assadas na grelha".

Para o preparo, cortes já prontos para ir direto para assar são muito práticos e saborosos. "Mas é importante se assegurar que o produto tenha boa procedência, tanto do ponto de vista de qualidade microbiológica (de contaminação) quanto do ponto de vista sensorial para que seja uma carne saudável, macia, saborosa e suculenta", ressalta a especialista.

A nutricionista ensina os cuidados que se deve ter na hora da compra. "Geralmente, as melhores carnes para churrasco são embaladas a vácuo. Além de garantir um nível de maturação maior, o que dá mais maciez, permite que você possa conferir a data de validade, procedência e aparência".

Renata ensina receitas fáceis de fazer de acompanhamentos saborosos e nutritivos para o churrasco



Molho chimichurri caseiro para salada

Ingredientes

- 1 peça de costela pequena
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralados
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Azeite para refogar
- 100ml de vinagre de arroz
- 100ml de água
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 xícaras de chá de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 pitada de páprica picante
- 1 colher de café de sal

Modo de Preparo

Misture tudo e deixe descansando de um dia para o outro na geladeira antes de servir.



Espetinho de carne com legumes

Ingredientes

- 1 pimentão amarelo
- 2 cebolas roxas
- 2 tomates pequenos
- Cubos de carne bovina
- Sumo de 2 limões
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Corte os pimentões em quadrados de 3x3 centímetros. Corte as cebolas e os tomates em rodelas grossas. Tempere os legumes e a carne com sal, limão e pimenta a gosto. Monte os espetinhos em sequência: carne, cebola, tomate, pimentão. Leve para assar com a churrasqueira já bem quente até que a carne fique ao ponto.



Espetinho de vegetais

Ingredientes

- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 cenoura média cortada em fatias finas
- 1 batata-doce roxa cortada em cubos de 1cm de espessura
- 2 cebolas médias cortadas em 4 partes
- Espetinhos de churrasco

Modo de Preparo

Monte os espetinhos com pimentão amarelo, cenoura, batata-doce e finalize com a cebola. Tempere com azeite e sal, e leve para a churrasqueira até que os vegetais fiquem bem dourados e macios. Sirva para acompanhar carnes fatiadas e arroz branco.



Discos de abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha brasileira
- Sal, azeite e orégano a gosto

Modo de Preparo

Corte uma abobrinha brasileira em rodelas de 1cm de espessura. Tempere com azeite, sal e orégano a gosto. Leve para a churrasqueira até que os discos de abobrinha fiquem bem dourados. Sirva como acompanhamento de espetinhos de carne ou frango e salada de batata com maionese.

Vinagrete de rúcula



Ingredientes

- 1 xícara de chá de cebola cortada em cubos
- 1 xícara de chá de tomate cortado em cubos
- 1/2 xícara de folhas de rúcula cortadas ao meio
- 2 colheres de sopa de cheiro verde fresco picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50ml de suco de limão
- 50ml de água
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo

O ideal é que essa receita seja preparada pelo menos uma hora antes de servir e que fique armazenada em geladeira.

Misture delicadamente todos os ingredientes. Sirva com salada de folhas, linguiça assada, pães ou torradas.

Batata com alecrim



Ingredientes

- 20 batatas bolinhas
- Ramos de alecrim
- Sal e azeite a gosto

Modo de Preparo

Corte as batatas bolinhas ao meio com a casca. Tempere com alecrim, azeite e sal. Leve para a churrasqueira até que fiquem macias. Sirva com linguiça grelhada, farofa e salada de folhas temperada com vinagrete.

Molho barbecue caseiro para costela



Ingredientes

- 1 peça de costela pequena
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralados
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Azeite para refogar
- 100ml de vinagre de arroz
- 100ml de água
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 xícaras de chá de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 pitada de páprica picante
- 1 colher de café de sal

Modo de Preparo

Aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o vinagre, o ketchup, o açúcar, a água, a mostarda, o mel e o molho inglês. Misture bem até que tudo incorpore. Tempere com o sal, o cominho e a páprica. Misture novamente. Deixe o molho apurando por cerca de 20 minutos em fogo baixo. Asse a peça de costela na churrasqueira e passe o molho na carne ainda bem quente.

Marcenaria Personalizada & Modernização

As arquitetas Catarina Biselli e Fernanda Prado aproveitaram a ampla circulação e a iluminação natural para dar vida ao apartamento de 144m²

A dupla de arquitetas Catarina Biselli e Fernanda Prado, que integram o escritório Duno Arquitetura, concluiu uma reforma completa em um imóvel de 144m2 em São Paulo. O projeto, que durou sete meses, foi solicitado por um casal de aposentados que desejavam modernizar o ambiente para receber netos e familiares com conforto e modernidade.

A premissa do projeto foi nivelar o piso da sala para garantir a segurança dos moradores. O piso de madeira foi mantido para deixar o ambiente mais moderno e funcional. A principal característica da sala é o painel ripado, que proporciona uma iluminação indireta aconchegante. Além do mobiliário com design sinuoso e clean, que proporciona clareza ao ambiente.

Na sala de jantar, que está integrada à sala de estar, a mesa retangular e as cadeiras de madeira com encosto de palha ganham destaque. Além disso, a parede de cimento queimado é um destaque para os quadros de paisagem que complementam a decoração e transmitem a leveza da natureza. A ampla cortina proporciona uma sensação de continuidade, além da presença de uma ampla luz natural, que proporciona um ambiente acolhedor.

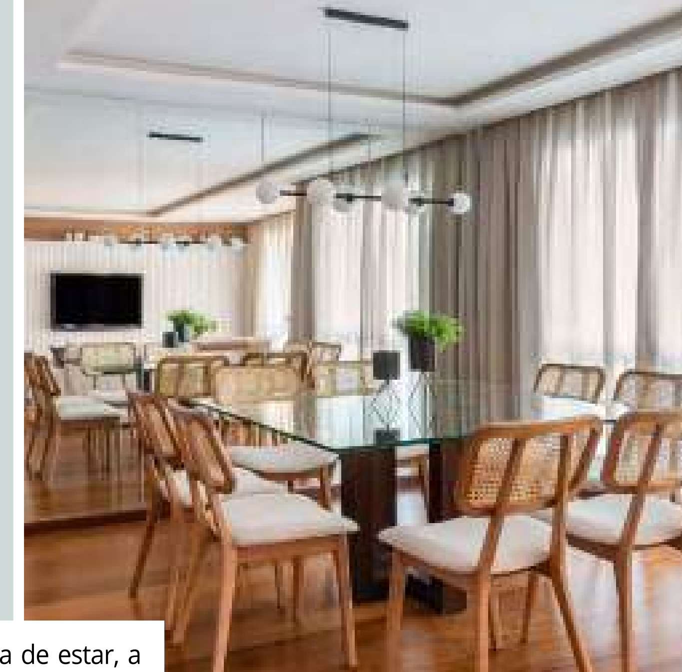
A suíte master também recebeu uma decoração com uma tonalidade de cinza e elementos decorativos neutros para criar uma sensação de relaxamento. A madeira também atiça o ambiente e contrasta com o branco da cabeceira, que recebeu uma caixa de iluminação embutida.

O quarto também recebeu um espaço para penteadeira personalizada com espalho e acesso ao closet.

O home office apresenta um painel de grande dimensão, que contrasta com o banco de prateleiras e a mesa, o que torna o ambiente mais descontraído.

Fotos: Fernando Crescenti





Na sala de jantar, que está integrada à sala de estar, a mesa retangular e as cadeiras de madeira com encosto de palha ganham destaque.





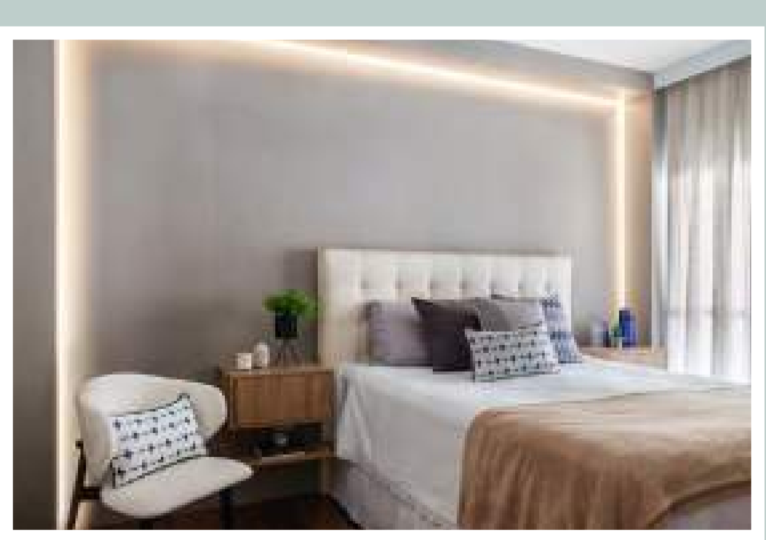




O quarto também recebeu um espaço para penteadeira personalizada com espalho e acesso ao closet.



O home office apresenta um painel de grande dimensão, que contrasta com o banco de prateleiras e a mesa, o que torna o ambiente mais descontraído.



A suíte master também recebeu uma decoração com uma tonalidade de cinza e elementos decorativos neutros para criar uma sensação de relaxamento.



Foto: Banco de Imagens

Otite em Cães

Veterinário esclarece tudo sobre a condição e explica como tratá-la



Várias causas podem levar ao desenvolvimento de otite

> "A possibilidade de utilizar corticoides como primeira escolha é uma forma de prevenir a ocorrência cada vez mais comum de animais com alta resistência a antibióticos..."

Externa, média ou interna? Cada tipo de inflamação acomete uma parte do ouvido e requer um tratamento diferente. Na maioria dos casos, o uso de antibióticos é dispensável e a administração do tratamento com corticoide é suficiente para livrar o animal do incômodo. Entenda!

A otite é uma doença bastante comum em cães e esta é uma queixa recorrente nos consultórios veterinários. No entanto, muitas dúvidas rondam os tutores de animais com a condição, que normalmente causa bastante dor no ouvido dos pets. O que caracteriza cada tipo de otite? Como identificá-las? É realmente preciso tratar o problema com antibióticos? Quais raças têm predisposição à condição? Estas são algumas das dúvidas que Ricardo Cabral, médico veterinário e gerente técnico da Virbac do Brasil, responde sobre o problema. Entenda!

Qual a diferença entre a otite externa, média e interna?

De acordo com Cabral, as otites podem ser classificadas em três tipos principais com base na localização da infecção. O médico veterinário dá mais detalhes:

1. **Otite externa**

"É a forma mais comum de otite em cães e acontece quando o canal auditivo externo inflama. A inflamação pode ser causada por diferentes fatores como remoção de pelos ou limpeza incorreta que geram trauma, ou ainda parasitas e corpos estranhos, mas na maioria dos casos a causa é alérgica". De acordo com ele, cerca de 75% dos casos de otites externas têm em comum o fato de acometerem animais alérgicos e, sendo essa uma doença de difícil controle, é bastante frequente a ocorrência de otites externas de repetição.

2. **Otite média**

"Acomete a parte média do ouvido, localizada atrás do tímpano, e pode ocorrer como uma complicação da otite externa quando a infecção se estende para dentro da orelha."

3. **Otite interna**

"É a forma menos comum de otite em cães e geralmente é mais grave, porque envolve a inflamação da parte interna do ouvido, incluindo a cóclea e o labirinto, que são essenciais para a audição e o equilíbrio. Este tipo de otite pode estar associada a infecções bacterianas, fúngicas ou virais ou, ainda, por problemas imunológicos, traumas na cabeça ou tumores."

O que provoca a otite externa em cachorros?

Várias causas podem levar ao desenvolvimento de otite. "A inflamação é quase sempre a causa de base. Essa inflamação pode ser desencadeada por diferentes fatores como traumatismo, parasitas, corpos estranhos e neoformações como pólipos, mas na grande maioria dos casos o fator inicial é a doença alérgica. Precisamos lembrar que o conduto auditivo externo é recoberto por pele, e se o cão é alérgico essa pele também vai inflamar", pontua Cabral. A inflamação leva a mudanças no microambiente da orelha como alteração de temperatura e umidade, além do aumento da produção de cerúmen. Essas são as mudanças que, por sua vez, em alguns casos, levam à infecção bacteriana e/ou fúngica secundariamente.

Como identificar a condição no animal?

O médico veterinário alerta que é muito importante se atentar ao comportamento do cão para observar quaisquer comportamentos que possam denunciar o problema. "Coceira excessiva na orelha, esfregar a cabeça no chão ou em móveis, vermelhidão ou inflamação no ouvido, secreção ou mau odor, sacudir ou inclinar a cabeça com mais frequência, sensibilidade ao toque, perda de audição e aumento da sensibilidade, são alguns dos sinais de otite."

Quais são as raças mais acometidas por otite?

Algumas raças de cães estão mais predispostas a desenvolver otite devido a características anatômicas específicas de suas orelhas ou a condições genéticas que aumentam a produção de cerúmen. "Cocker Spaniel, Labrador, especialmente o de cor chocolate, Beagle, Basset Hound, Golden Retriever e Poodle são algumas delas. Mas vale lembrar que qualquer raça de cão pode desenvolver essa condição."

Como é realizado o tratamento contra a otite?

O tratamento da otite em cães pode variar dependendo da causa, condição e gravidade da infecção. "O primeiro passo é levar o animal ao consultório veterinário para um exame completo e, em casos de otites externas, a limpeza e o tratamento tópico são suficientes para tratar o problema", orienta Ricardo. Segundo o profissional, apenas em casos mais graves ou persistentes, pode haver a necessidade da prescrição de medicamentos orais, como antibióticos ou anti-inflamatórios.

Quais são os riscos do uso indiscriminado de antibióticos no tratamento de otites?

Até hoje, o médico veterinário só dispunha de associações com anti-inflamatórios, antibióticos e antifúngicos para tratar topicamente a otite externa canina, combatendo ao mesmo tempo a inflamação de base e as infecções secundárias. "O problema é que cada vez mais vemos o surgimento de micro-organismos resistentes aos antimicrobianos, o que significa que as bactérias presentes no ouvido do cão podem se tornar resistentes ao antibiótico usado, tornando o tratamento ineficaz. Tendo em vista que a causa da doença é a inflamação, será que precisamos fazer uso de antibióticos em todos os casos?", comenta Cabral. O médico veterinário alerta ainda que, pelo fato de a maioria dos quadros de otites externas serem desencadeadas por doenças alérgicas, que não têm cura, é comum que os cães apresentem otites de repetição, e o uso de antibióticos e antifúngicos com frequência nesses quadros contribui ainda mais para o uso indiscriminado dessa classe de medicamentos.

De que forma o corticoide age no tratamento de otites externas e por que ele é mais seguro?

"A possibilidade de utilizar corticoides como primeira escolha é uma forma de prevenir a ocorrência cada vez mais comum de animais com alta resistência a antibióticos. Esse tipo de tratamento age na causa primária de otites não purulentas, de base alérgica. Ao tratar a inflamação, o microbioma bacteriano e fúngico deve ser controlado naturalmente, retornando ao estado original. Neste caso, recomenda-se o tratamento com corticoides durante 7 a 14 dias consecutivos, a depender da resposta clínica do animal. Se a cura não for confirmada após os primeiros sete dias de tratamento, deve-se estender até 14 dias, de acordo com a avaliação do médico veterinário", orienta o profissional. Além do tipo de remédio, ele recomenda atentar-se ao aplicador do medicamento. "Como este é um tratamento tópico, é necessário tomar alguns durante a aplicação, como optar por aplicadores em spray, suaves e silenciosos, que não irritam ou assustam os cães, além de cânula anatômica, para tornar o tratamento o mais confortável e seguro possível para o animal."

Unimed Domiciliar

O atendimento domiciliar da Unimed Piracicaba está de casa nova: a partir de agora, equipes médica e multidisciplinar receberão beneficiários e familiares no prédio da sede Rosário, revitalizado pela diretoria do presidente Carlos Joussef para oferecer um ambiente moderno e acolhedor. Segunda-feira, diretores, médicos e colaboradores da Cooperativa prestigiaram a reinauguração do espaço, que abrigará também os serviços de Telemonitoramento, Gestão de Recursos Próprios e Promoção de Saúde da Instituição.

Fotos: Filipe Paes/Studio47


Ernesto Valvano, Juliano Padovani, Perci Bertolini, Carlos Joussef, José Rogério Nicola, João Paulo Mainardi, Ary Pedroso Junior e Renato Françoso Filho


Sérgio Fortuoso, Andreia Ibanez, Anne Fidalgo, Laisse Pereira, Márcio Ezidio, Yago Morais e João Silva


Jucinéia Costa, Ariel Bastos, Adriana Gaziola, Jakelline Leite e Layane Negri


Karoline Levindo, Juliana Fructuoso, Thaís Xavier, Rosana Pompermayer e Maria Barbosa


Carlos Alberto Cury, Ary Pedroso Junior e Walter Checoli


Simone Pompermayer, Letícia Rizato e Jessy Kelly Fioco


Ana Ceglio, Daiane Christofoletti e Suzane Meire


Perci Bertolini, Cristiane Tobaldini, Laisse Pereira, Anne Fidalgo e Nivaldo Cunha



Noite de trocas, vivências e inspirações no CJE Talks Acipi de Abril

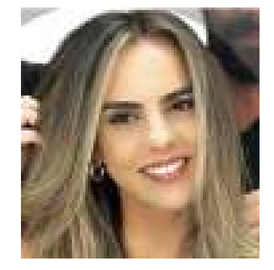
Um auditório lotado para ouvir histórias, vivências, exemplos de superação e trilhas para sucesso compartilhadas pelos empresários Rodrigo Huidobro e Marcelo Cançado. Essa foi a percepção geral da segunda edição do CJE Talks, realizado no dia 18 de abril, pelo Conselho do Jovem Empresário da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba). Os empresários convidados trouxeram ao público suas trajetórias, com foco nos desafios enfrentados ao longo de suas carreiras e os erros cometidos nesse percurso. A próxima edição do CJE Talks ocorrerá em junho e a data será divulgada no site (www.acipi.com.br) e redes sociais da Acipi(@acipipiracicaba).

Fotos: Divulgação



O CJE Talks é uma iniciativa do Conselho do Jovem Empresário da Acipi, com a proposta de compartilhar histórias de adversidades que terminaram em sucesso

Bday



Aline Goia, uma das profissionais de maior destaque na área da beleza na cidade, aniversaria está semana. A comemoração em grande estilo e repleta de amor foi junto a família no Grande Hotel Senac em Águas de São Pedro.
Na foto, Aline Johnny, Ana Laura e Henrique Goia.





A edição de abril do CJE Talks recebeu os empresários Rodrigo Huidobro e Marcelo Cançado, com mediação do conselheiro Guilherme Celso



Andressa Sganzerla, Patrícia Sgarnzerla, Letícia Oliveira e Jéssica Rocha



Rodrigo Santos, Jorge Aversa Júnior, Guilherme Gorgo Mello, Antônio Carlos Schievano e Juliano Dorizoto



Maiara Falzoni, Fábio Benevides e Leonardo Damalia



Raquel Pacheco, Sérgio Pacheco Júnior e João Henrique Vieira de Oliveira



Tulio Fernandes e Andréa Romani



Rodrigo Huidobro, Guilherme Celso e Marcelo Cançado



Luiz Rocha, Renata Tabai, Roberta Tabai, Carol Rossi e Adauto Gonzales



Adriana Rando, Renata Ibanez, Isabelle do Valle e Flávia Torrezan



Victor Diniz, Lucas Ballotta, Fábio Benevides, Guilherme Gorga, Guilherme Celso, Felipe Franchi e Raul Oliveira

Short Break em Lisboa

Capital portuguesa é o destino ideal para os brasileiros

Se dar uma pausa e sair da rotina, de vez em quando, já faz bem à saúde física e mental de qualquer pessoa, o que dizer então de aproveitar os próximos feriados, reunir amigos e familiares, e partir rumo a Lisboa, uma das cidades preferidas por turistas brasileiros para short breaks?

Construída sobre colinas banhadas pelo Rio Tejo e sobressaindo-se no Oceano Atlântico, Lisboa é um lugar único, um fascinante mosaico de memórias, histórias e influências que ainda marcam sua paisagem. Entre os fatores que vem fortalecendo, cada vez mais, a sua oferta turística por aqui estão a proximidade entre as duas culturas, a facilidade do idioma e as opções de voos diretos partindo de diversas cidades do Brasil.

Com base nisso, a Associação Turismo de Lisboa (ATL) elaborou um roteiro levando em conta as temperaturas mais amenas da primavera portuguesa, como a seguir:

Fotos: Divulgação



Oceanário de Lisboa e Pavilhão do Conhecimento

Sucesso absoluto entre viajantes em família, o Oceanário é um dos maiores aquários do mundo, com mais de 8 mil animais marinhos, entre tubarões, raias, lontras, pinguins, águas-vivas, estrelas-do-mar, etc. A exposição permanente abriga um grande aquário central, com 5 milhões de litros de água salgada, simbolizando o Oceano Global. Ao seu redor, quatro habitats marinhos criam a ilusão de haver apenas um único aquário. A visita é realizada em dois níveis, à superfície e subaquático, resultando numa experiência envolvente, na qual a arte, a beleza e a natureza combinam-se de forma perfeita.

Situado no concorrido Parque das Nações, o espaço possui jardins charmosos, artes de rua e arquitetura moderna, além de abrigar o Pavilhão do Conhecimento — Ciência Viva, um museu interativo de ciência e tecnologia que estimula a exploração do mundo físico e a experimentação.



Aquário Vasco da Gama

Os amantes de História não podem deixar de conhecer este que é um dos aquários-museu mais antigos do mundo, tendo sido visitado por sucessivas gerações de famílias desde a sua inauguração, em 1898.

Na atração, é possível embarcar no Iate "Amélia", pertencente à família real portuguesa, que navega pela costa de Sesimbra na companhia do então Rei de Portugal, Carlos I, numa viagem entre as profundezas do mar e as encostas marítimas, onde só se pode contemplar pelo mar.



Planetário da Marinha

Com uma cúpula de 25 metros, é considerado um dos maiores planetários do mundo. Suas inúmeras sessões, destinadas a todas as faixas etárias e em diferentes línguas, promovem a sensação de um astronauta entre as estrelas, descobrindo muito além do que os olhos conseguem enxergar.

Além do auditório, há uma galeria com exposições temáticas, um observatório astronômico e uma biblioteca com cerca de mil exemplares. Inaugurado em 1965, o Planetário da Marinha ostenta a bandeira de um centro de Ciência Viva, contemplando vários projetos astronômicos na-



Quake, Museu do Terremoto de Lisboa

Ao caminhar hoje pelas ruas lisboeta, a história do Grande Terremoto está à espreita em cada esquina: a planta ortogonal da baixa, a proximidade da água, as muitas referências que ainda hoje existem na cultura popular. Mas o que aconteceu com as vibrantes ruas medievais? E que planos de reconstrução para a cidade estavam em discussão? Que consequências históricas, filosóficas e científicas teve o terramoto para uma Europa na Era do Iluminismo?

Para responder questões essas e outra questões, foi inaugurada a Quake, a mais nova experiência temática imersiva que combina mapeamento de vídeo, tecnologia interativa e simuladores de última geração, levando os visitantes a uma viagem no tempo ao ano de 1755 para reviver e sentir, de fato, a descoberta de Lisboa, os acontecimentos sísmicos, como o Grande Terremoto, e o Iluminismo, entre **outros.**



Lisboa Story Centre - Memórias da Cidade

Situado no Terreiro do Paço, este espaço interativo de base tecnológica leva os visitantes a uma viagem ao espaço e ao tempo, de forma lúdica, seguindo todo o rigor histórico que Lisboa merece. Por meio de sistema de audioguia são apresentados os principais acontecimentos e memórias que marcaram a cidade, bem como alguns de seus protagonistas, nas diferentes épocas, desde sua fundação até os dias atuais, passando pela grande transformação da cidade no século 18 devido ao grande terramoto de 1755.